MANUEL DU SOIGNANT

Une main tendue aux familles et aux amis qui fournissent des soins en Nouvelle-Écosse

uOttawa
L'Université canadienne
Canada's university

Le Centre d'excellence de l'Atlantique pour la santé des femmes
Atlantic Centre of Excellence for Women's Health

Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women
Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research

MANUEL DU SOIGNANT
Une main tendue aux familles et aux amis qui fournissent des soins en Nouvelle-Écosse

ISBN: 0-9689876-6-4
2007

Ce manuel vise à mieux faire comprendre en quoi consiste la prestation de soins. L'information que vous y trouverez n'est pas exhaustive et ne remplace pas les conseils d'un professionnel qualifié. Si vous avez des problèmes de santé, nous vous recommandons fortement de vous adresser à votre fournisseur de soins de santé ou, en cas d'urgence, au service d'urgence de votre localité.

Les renseignements que contient ce manuel ne sont pas des conseils juridiques ou médicaux officiels. Ils ne forment pas non plus la base d'une relation avec une clientèle et proviennent de sources variées. Le Healthy Balance Research Program ou ses administrateurs ne sont pas responsables des renseignements inclus ici quant à toute intention relative à la responsabilité ou à l'indemnisation.

La plupart des renseignements nous ont été offerts ou sont du domaine public. Si vous considérez qu'une image ou que de l'information est protégée par des droits d'auteur ou a été utilisée de façon inappropriée, communiquez avec le Healthy Balance Research Program (acewh@dal.ca) ou avec Caregivers Nova Scotia.

2008-02613/

Table des matières

Presentation du Manuel du soignant i

Au sujet de ce manuel ii

Remerciements iii

Remerciements spéciaux, à Caregivers Nova Scotia v

Les soignants en Nouvelle-Écosse 1

Quand votre rôle de soignant commence 3

S'organiser 8

Prendre soin de soi 21

Quand les choses changent 34

À la défense d'une cause 38

Questions juridiques 40

Questions financières 49

Services offerts en Nouvelle-Écosse 54

Information et soutien 65

Lectures suggérées 73

Information sur les personnes-ressources 78

Présentation du Manuel du soignant

Le Healthy Balance Research Program a été créé il y a plus de cinq ans, alors que nous avons commencé à discuter du manque d'information sur la prestation de soins en Nouvelle-Écosse. Nous savions que bien des Néo-Écossais prennent soin d'un enfant, d'un conjoint, d'un parent ou d'une autre personne. Toutefois, nous ignorions combien il y a de soignants, quels types de soins ils donnent ou quelles sont les conséquences du rôle de soignant sur leur santé, leurs relations et leur situation financière.

Nous avons donc réuni des chercheurs pour examiner ces questions. Nous avons également constitué des groupes de référence représentant des groupes de femmes marginalisées, comme des Néo-Écossaises d'origine africaine, des femmes handicapées et des femmes autochtones. Ces groupes ont largement contribué aux recherches du Healthy Balance Research Program. Ils ont aidé les chercheurs à s'assurer que leur travail sera utile aux nombreuses personnes qui fournissent gratuitement des soins en Nouvelle-Écosse. Le Manuel du soignant est le fruit de nos conversations avec les groupes de référence.

Beaucoup de soignants ayant part à ce travail ont parlé de la difficulté à trouver des programmes, des services et de l'information sur la prestation de soins. Ils ont aussi dit qu'ils se sentaient parfois seuls et qu'ils n'étaient pas sûrs des choix qui s'offrent à eux.

Par ailleurs, les soignants ont dit trouver leur rôle très valorisant, bien que difficile et exigeant. Nous espérons que ce manuel vous permettra de rendre votre rôle de soignant encore plus valorisant et vous aidera à faire face aux défis et aux responsabilités qui en découlent. Vous trouverez dans ce manuel des outils, des conseils et des ressources qui vous seront très utiles.

Si vous n'êtes pas un soignant, nous espérons que ce manuel vous fera réfléchir: quel genre de soins voudriez-vous recevoir si vous étiez malade, en perte d'autonomie ou handicapé? Qui prendrait alors soin de vous? Où iriez-vous vivre? Que feriez-vous si un de vos proches avait besoin de soins? Voulez-vous être un soignant? Si oui, quelles en seraient les conséquences sur votre vie? De quelle façon pouvez-vous aider un soignant que vous connaissez?

Nous espérons que le Manuel du soignant vous aidera à réfléchir sur les soins que vous pourriez recevoir ou donner, maintenant ou plus tard, et qu'il vous fera comprendre à quel point le travail des soignants rend nos collectivités plus fortes.

Au sujet de ce manuel...

Le Manuel du soignant contient des citations dans des encadrés rouges, comme celui-ci. Elles proviennent de Néo-Écossaises qui, comme vous, prennent soin d'un ami ou d'un membre de leur famille. Vous trouverez plus d'information sur ces soignantes dans le document intitulé Snapshots of the Lives of Caregivers: "I Do It Because I Love Her and I Care" (voir la page 73). Toutes ces soignantes ont participé aux recherches du Healthy Balance Research Program.

Ce manuel renvoie parfois à des données tirées des recherches sur l'équilibre en matière de prestation de soins ou d'autres publications. Ces renvois sont indiqués par un chiffre en fin de phrase. Ce chiffre correspond au document portant ce numéro et dont le titre figure au dos du Manuel.

The Caregiver's Handbook is also available in English.

Remerciements

Les responsables du Healthy Balance Research Program aimeraient remercier les Instituts de recherche en santé du Canada pour leur financement. Le Healthy Balance Research Program, étalé sur cinq ans, fait de la recherche sur la prestation de soins en Nouvelle-Écosse. Il a aussi reçu un soutien de la Dalhousie University, du IWK Health Centre et du Bureau pour la santé des femmes et l'analyse comparative entre les sexes de Santé Canada.

Nous remercions aussi les organismes dont le financement spécial et les généreuses contributions ont permis de publier ce manuel: le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse; le Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse; Ressources humaines et Développement social Canada; l'Office des affaires acadiennes de la Nouvelle-Écosse.

La production de ce manuel a nécessité la participation de nombreuses personnes, dont l'apport a été déterminant dans le succès de l'entreprise.

Nous souhaitons remercier les groupes de référence pour leur dévouement envers cette recherche et pour avoir donné un caractère inspirant à cette ressource qu'est le Manuel du soignant.

Nous remercions aussi le groupe de travail sur les ressources en matière de prestation de soins pour leurs conseils, leurs connaissances et leurs commentaires durant la production du Manuel. Ce groupe était formé de représentants du Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women, du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse et du ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse.

Nous voulons remercier les lectrices de la collectivité qui ont contribué à rendre le Manuel le plus utile possible aux soignants: Fiona, Glenda, Susan, Maria, Dianne, Evie, Patricia, Doreen, Denise, Marcie, Tami, Jean, Louise et Marlene.

Nous souhaitons remercier Marlo Shinyei pour l'effort avec ce manuel.

Nous voulons remercier Sharon Reashore, de Caregivers Nova Scotia, pour l'assistance avec le sections « Questions juridiques » et « Questions financieres ».

Nous remercions aussi Quantum Communications et Kim Squared Incorporated, dont le travail de mise en page et de maquette a fait du Manuel du soignant un produit fini à la fois attrayant et pratique.

Carol Amaratunga, Ph.D.
Titulaire de la chaire de recherche
Unité de recherche sur la santé des femmes
Institut de recherche sur la santé des populations
Université d'Ottawa

Barbara Clow, Ph.D.
Directrice exécutive
Centre d'excellence de l'Atlantique pour la santé des femmes

Brigitte Neumann, MA
Directrice exécutive
Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women

Remerciements spéciaux à Caregivers Nova Scotia

La première édition du Manuel du soignant a été produite par le Healthy Balance Research Program, avec le concours de nombreux collaborateurs. Le programme remercie tout particulièrement Caregivers Nova Scotia pour son expertise et son soutien.

Caregivers Nova Scotia a accepté de produire les prochaines éditions du Manuel, et nous en sommes très heureux. Par ailleurs, comme pour tout document, l'information que ce manuel contient devra être mise à jour. Vous pouvez aider Caregivers Nova Scotia à rendre les prochaines éditions du Manuel aussi complètes et utiles que possible en lui faisant part de vos suggestions.

Caregivers Nova Scotia
7001 Mumford Rd
Tower 1, Suite 105
Halifax, NS B3L 4N9
Téléphone: 902-421-7390
Sans frais: 1-877-488-7390
www.caregiversns.org

Caregivers Nova Scotia est un organisme sans but lucratif qui s'emploie à faire reconnaître et à soutenir les amis et membres de la famille qui sont des soignants. Sa vision est la suivante: faire en sorte que les soignants soient considérés comme des partenaires essentiels dans la prestation de soins.

L'organisme offre divers services aux soignants: ateliers; bulletins d'information sur la prestation de soins; bibliothèque de prêt de livres et de vidéos; ligne d'aide téléphonique; et groupes de soutien communautaires organisés par les pairs. Caregivers Nova Scotia fait aussi partie de nombreux groupes de travail gouvernementaux afin de faire avancer les politiques publiques et la cause des soignants.

Les soignants en Nouvelle-Écosse

Il existe de nombreux genres de soignants en Nouvelle-Écosse: les professionnels de la santé qui traitent leurs patients; les bénévoles des organismes communautaires; les parents qui prennent soin de leurs enfants; et les milliers de personnes qui prennent soin d'un proche qui en a besoin. Ce manuel s'adresse à ce dernier groupe, c'est-à-dire les membres de la famille et les amis qui donnent des soins sans être payés.

Dans ce manuel, un soignant est un quelqu'un qui prend soin d'une personne malade ou handicapée ou dont la santé limite le fonctionnement. Il peut s'agir d'un enfant adulte qui s'occupe d'un de ses parents atteint d'une maladie chronique, d'une mère qui prend soin de son enfant handicapé, d'un adolescent qui aide ses parents après une crise cardiaque ou d'un ami ou voisin qui accompagne quelqu'un à un rendez-vous chez le médecin ou qui l'aide dans ses tâches ménagères.

Qui sont les soignants?

En 2005, environ 36 % des Néo-Écossais – soit près de 250 000 personnes – donnaient des soins divers à quelqu'un sans être payés.[1]

On trouve des soignants aussi bien en ville qu'en campagne. Ils sont de races, de cultures et de profils linguistiques divers. Ils ont différentes orientations sexuelles, et certains sont aussi des personnes handicapées. Les soignants viennent, on le voit, de divers horizons et de divers milieux.

On trouve des soignants des deux sexes, mais ce sont les femmes qui, le plus souvent, prennent soin d'un ami ou d'un membre de la famille. Ce sont elles aussi qui donnent le plus souvent des soins intenses et de longue durée nécessitant une attention personnelle tous les jours.

De qui s'occupent les soignants?

En bref, de tout le monde. En Nouvelle-Écosse, les soignants s'occupent de membres de la famille immédiate ou élargie, d'amis, de voisins, de collègues de travail et d'autres personnes de la collectivité. Bien que la plupart des soignants s'occupent d'une personne âgée, beaucoup prennent soin d'enfants ou d'adultes à charge. Certains soignants s'occupent de plus d'une personne, et les personnes soignées peuvent recevoir des soins de plus d'un soignant. Les soignants peuvent s'occuper de quelqu'un qui vit avec eux, mais la plupart donnent des soins à une personne qui vit chez elle.[1]

Que font les soignants?

Cela dépend de chacun. Toutefois, la plupart des soignants en Nouvelle-Écosse font au moins une des tâches suivantes:

- Soins personnels: donner le bain; aider à s'habiller; soulever/déplacer; donner des médicaments.
- Aide à la maison: faire le ménage et le lavage; préparer les repas; s'occuper du jardin ou faire de l'entretien extérieur.
- Transport et magasinage: accompagner la personne soignée à ses rendez-vous et faire ses courses.
- Organisation des soins: se renseigner sur les services offerts; prendre les rendez-vous et faire les arrangements nécessaires pour obtenir les services; représenter la personne soignée.
- Soutien psychosocial: rendre visite à la personne soignée.
- Questions financières et juridiques: s'occuper des opérations bancaires et des documents juridiques; remplir les déclarations de revenus.[1]

Les soignants jouent un rôle vital dans la vie des personnes dont ils s'occupent et ils contribuent à la société de bien d'autres façons.

Du point de vue économique, on estime que, au Canada, les soignants font épargner plus de cinq milliards de dollars par an au système de santé.[19] De nos jours, avec une population vieillissante et de moins en moins de personnes pour en prendre soin, la contribution des soignants non payés est d'autant plus importante. Du point de vue local, les soignants font beaucoup plus que prendre soin d'une personne; beaucoup élèvent aussi des enfants, font du bénévolat, exercent un emploi rémunéré – ou les trois.

En d'autres termes, les soignants sont un atout important dans notre société. En les aidant, nous contribuerons à bâtir des collectivités plus fortes et plus en santé.

Quand votre rôle de soignant commence

Beaucoup de Néo-Écossais sont devenus des soignants du jour au lendemain, lorsqu'un ami ou un membre de leur famille est tombé malade ou s'est blessé. D'autres doivent donner de plus en plus de soins à une personne parce que la santé de celle-ci décline ou que les autres soignants ont besoin d'un répit. Quelle que soit la façon dont on devient soignant, cela nous oblige à réfléchir à bien des choses.

> **Elle m'a demandé si elle pouvait vivre avec moi. J'ai dit oui, même si je n'étais pas prête à le faire et que je ne pensais pas que cela allait se produire... Je pense qu'elle me l'a demandé parce qu'elle savait que je dirais oui et que je ne la laisserais pas partir à l'hôpital ou dans un foyer.**

Voulez-vous être un soignant?

Certaines personnes n'ont même pas le temps de se poser la question. Bien des gens pensent qu'ils n'ont pas le choix et se sentent même obligés de donner des soins. Les femmes, en particulier, peuvent se sentir obligées de devenir soignantes parce qu'on les croit plus attentionnées et bienveillantes.

Il est important de respecter le fait que chaque personne a le droit de choisir d'être soignant ou non. Et si vous choisissez de devenir soignant, sachez que ce rôle aura des conséquences positives et négatives sur tous les aspects de votre vie.

Exercice: Évaluez les conséquences du rôle de soignant

Prenez le temps de vous demander quelles conséquences le rôle de soignant peut avoir sur ce qui suit:

1. Votre relation avec la personne soignée.

2. Vos rapports avec votre conjoint, vos enfants, vos parents, les autres membres de votre famille et vos amis.

3. Votre vie sociale, vos loisirs et vos amitiés.

4. Votre santé.

5. Votre carrière et votre emploi.

6. Vos finances.

7. Votre avenir.

Quel rôle remplirez-vous?

L'expérience de soignant est différente pour tout le monde. Il est donc important de comprendre ce que cela signifie pour vous, ce que vous voulez faire et ce que vous êtes capable de faire. Fixez-vous des limites et clarifiez les attentes dès le début, car cela peut être beaucoup plus difficile à faire une fois que vous aurez commencé. Les questions suivantes vous aideront à mieux définir votre rôle:

- Ai-je l'intention d'être le principal soignant? Quelle quantité de soins ai-je l'intention de donner? Jusqu'à quel point devrais-je participer aux décisions relatives aux soins? Que souhaite la personne soignée et quels sont ses besoins?

- Quel genre de soins vais-je fournir? Qu'est-ce que je sais faire et quelles sont les ressources à ma disposition? Avec quelles tâches me sentirai-je plus à l'aise? Quelles tâches suis-je capable de faire? Avec quelles tâches suis-je moins à l'aise? Quelles tâches suis-je incapable de faire?

- Y a-t-il d'autres personnes qui peuvent donner les soins, me donner un répit et m'aider? Si oui, qui sont-elles et comment peuvent-elles m'aider?

- Comment me sentirai-je vis-à-vis de moi si je choisis d'être un soignant? Si je choisis de ne pas être un soignant?

Parlez-en à vos amis et à votre famille

Prendre soin d'une autre personne est à la fois difficile et valorisant. Lorsque vous aurez réfléchi à votre rôle de soignant, parlez-en à votre famille, à vos amis et à votre entourage. Il est important qu'ils comprennent ce que ce rôle signifie pour vous, et ce, que vous soyez soignant depuis peu ou depuis longtemps.

> **Je travaille aussi fort et aussi longtemps que n'importe qui, c'est certain, et je n'ai rien en échange.**

Profitez d'une réunion de famille, d'un coup de téléphone à un ami ou d'une rencontre avec les personnes qui vous aident pour leur dire comment vous vous sentez. C'est très important, car cela peut les aider à voir comment ils peuvent vous aider et vous soutenir.

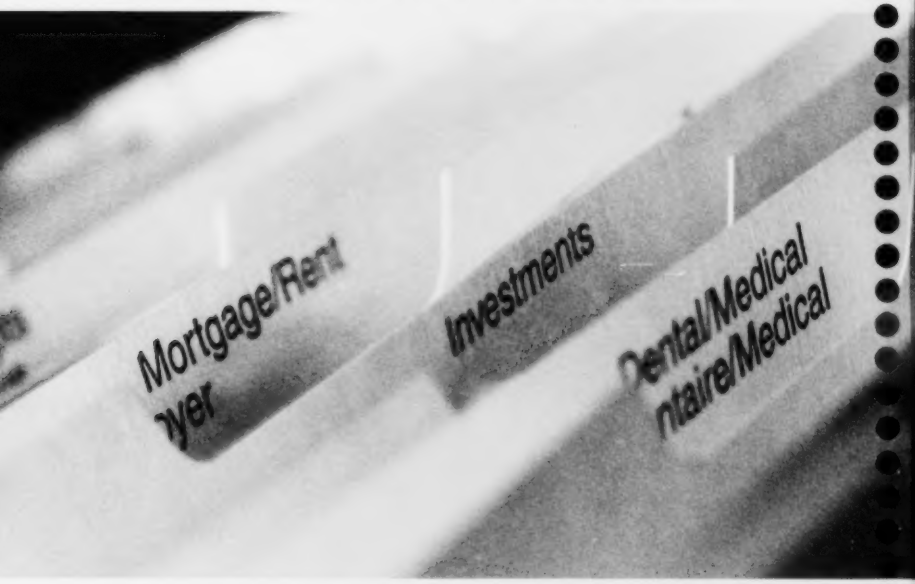
> **Je l'aime et tu sais qu'on peut s'amuser ensemble. J'aime vraiment l'aider, j'aime améliorer sa vie, j'aime la rendre heureuse. Ça me fait du bien de lui faire du bien. Je prends soin d'elle parce que je l'aime et que je veux m'en occuper, parce que c'est ma mère et parce que j'ai son bien-être à cœur. Elle compte pour moi.**

S'organiser

La plupart des gens essaient d'équilibrer leurs responsabilités de soignant et leurs autres responsabilités. Vous avez sûrement entendu dire qu'il est important de prendre du temps pour soi, et vous vous êtes probablement demandé comment une telle chose était possible!

> **[...] alors j'ai fini par faire la cuisine et le ménage, par m'occuper des finances et des déclarations de revenus, par conduire la voiture, faire l'épicerie, préparer les repas, faire le jardinage, nettoyer le sous-sol, tondre la pelouse, en plus d'aller à l'école. À l'époque, j'étais à l'école secondaire...**

Dans cette section, vous trouverez des exemples de listes de contrôle, des formulaires et des tableaux, bref, des outils qui, nous l'espérons, vous aideront à trouver du temps pour vous.



Préparer un programme de soins quotidiens

Étape 1 – Faites la liste de vos besoins, de vos compétences et des ressources dont vous disposez.

Quels sont vos besoins? Y a-t-il des choses que d'autres personnes pourraient faire pour vous aider dans votre rôle de soignant ou pour vous donner un répit?

Activités	Qui peut m'aider?	Quand/à quelle fréquence?
Soins personnels		
Donner le bain		
Aider à s'habiller		
Soulever/déplacer		
Donner les médicaments		

Activités	Qui peut m'aider?	Quand/à quelle fréquence?
Aide dans la maison		
Faire le ménage		
Faire le lavage		
Préparer les repas		
S'occuper du jardin ou de l'entretien extérieur		
Prendre soin des animaux domestiques, des plantes		
Vérifier la boîte aux lettres		
Transport/magasinage		
Accompagner aux rendez-vous appointments		
Faire les courses (épicerie ou autres)		

Activités	Qui peut m'aider?	Quand/à quelle fréquence?
Faire remplir l'ordonnance		
Veiller à l'entretien du véhicule		
Organisation des soins		
Chercher les services offerts		
Prendre les rendez-vous		
Soutien psychosocial		
Visiter la personne soignée		
Questions financières et juridiques		
S'occuper des opérations bancaires, payer les factures		
S'occuper des documents juridiques		
Remplir les déclarations de revenus		

Étape 2 – Faites ensuite un programme de soins quotidiens. Il vous permettra de voir ce qu'il y a à faire et de voir qui peut vous aider pendant la semaine.

Programme de soins quotidiens

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

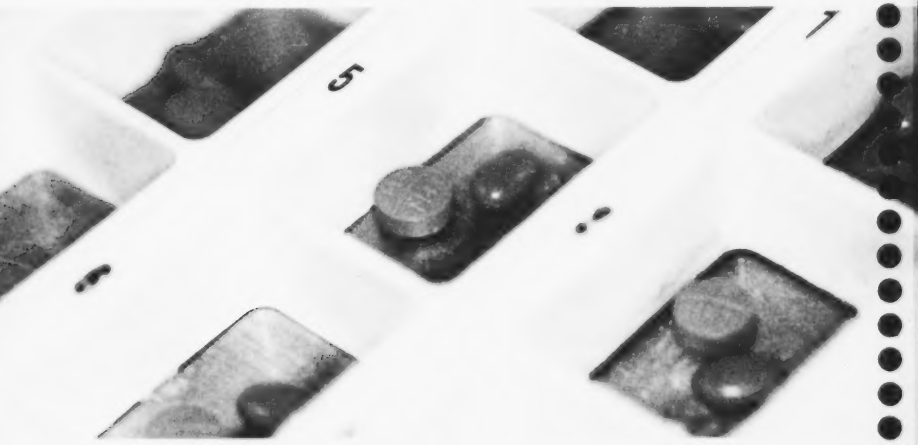
Dimanche

Médicaments

Si vous devez donner des médications à la personne que vous soignez, remplissez le tableau figurant à la page suivante. Il vous permettra de savoir quels médicaments doivent être pris et à quelle heure. Ce tableau sera aussi très utile aux personnes qui prendront votre relève, ainsi qu'aux amis et aux membres de la famille qui viennent vous aider.

Quelques conseils:

- Mettez le tableau à jour, et inscrivez-y le nom de tous les médicaments (que ce soit des médicaments d'ordonnance ou en vente libre).
- Apportez ce tableau chaque fois que vous allez voir le médecin ou le pharmacien.
- Allez toujours chercher les médicaments à la même pharmacie. Cela aidera le pharmacien à voir s'il y a des contre-indications avec d'autres médicaments.
- Utilisez le Vial-of-Life pour avoir à portée de la main les renseignements médicaux importants sur la personne soignée et gardez ce flacon dans le réfrigérateur. (Pour en savoir plus, lisez la page 64).



MÉDICAMENTS pour:

Nom du médicament	Aspect	Usage	Posologie	Instructions spéciales	Effets secondaires	Prescrit par/ disponible à
EXEMPLE: Tylenol	Pilule blanche avec un « T »	Douleurs	2 pilules toutes les 8 heures	À prendre en mangeant	Aucun	Dr Morissette/ Pharmacie ABC

ALLERGIES:

DOSSIER D'IMMUNISATION: Inscrire l'année de la dernière immunisation.
Tétanos: _____ Grippe: _____ Pneumonie: _____ Hépatite: _____ Autres: _____

Planification des repas

Décider quoi servir aux repas est un casse-tête quotidien pour la plupart d'entre nous. Pour les soignants, cela peut être encore plus stressant, car cela s'ajoute à leurs autres responsabilités. Il faut penser à tellement de choses: est-ce que c'est sain? Dois-je tenir compte d'allergies ou de restrictions alimentaires? Ai-je tous les ingrédients? Combien ai-je de temps pour cuisiner? Y aura t-il des restes?

Pour vous faciliter la vie, planifiez les repas pour une semaine ou plus à la fois. Voici quelques conseils pour commencer.

1. Trouvez des recettes qui vous conviennent et des plats qui:

- sont faits à partir d'ingrédients faciles à trouver;
- ne sont pas chers;
- se préparent vite;
- sont sains.

Conseils pour une cuisson saine
(tirés du Guide alimentaire du Canada)

- Cuire avec des huiles faibles en gras saturés (huiles d'olive, de canola et de soja).
- Choisir des légumes vert foncé et orange aussi souvent que possible (brocoli, laitue romaine, carottes et patates douces, par exemple).
- Choisir du pain à grain entier, de la farine d'avoine (du gruau) ou des pâtes de blé entier.
- Manger du poisson au moins deux fois par semaine.
- Lire les étiquettes de valeur nutritive et rechercher des aliments comportant moins de matières grasses, de sucre et de sodium.

2. Remplissez le guide de planification des repas à la page 17

3. Faites votre liste d'épicerie en fonction des recettes que vous avez choisies pour la semaine.

PLANIFICATION DES REPAS

Allergies ou restrictions alimentaires:

Préférences:

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner							
Collation							
Dîner							
Collation							
Souper							

Liste « À faire »

Un ami ou un membre de la famille vous a-t-il déjà demandé s'il pouvait vous aider? Souvent, les gens aimeraient vous aider, mais ne savent pas très bien comment. Mais si vous avez déjà des idées au moment où ils vous offrent leur aide, vous serez prêt à prendre la main qu'ils vous tendent.

Faites la liste de tout ce que vous faites (ou voulez faire) au cours d'une semaine: votre emploi, vos travaux à la maison, les soins des enfants ou d'autres membres de la famille, les tâches de soignant, le temps que vous consacrez à vous-même, le magasinage et l'exercice physique. Une fois que vous avez fait cette liste, relisez-la pour voir s'il y a des choses auxquelles vous pourriez consacrer moins de temps. Vous pourriez demander à un proche de les faire pour vous ou à une aide familiale ou à un soignant de relève de vous aider à les faire. Faites aussi la liste des choses pour lesquelles vous pourriez recevoir de l'aide et mettez-la bien en vue, par exemple sur le réfrigérateur, là où les gens qui veulent vous aider verront ce qui doit être fait. Vous pouvez vous servir de la liste « à faire » vierge, qui se trouve à la page 19. Voici des exemples de tâches que vous pourriez mettre sur cette liste et que d'autres personnes pourraient faire pour vous.

Exemple de liste « À faire »

Tâches fréquentes:

- faire le lavage;
- balayer, passer l'aspirateur, épousseter;
- jardiner ou pelleter la neige;
- faire l'épicerie;
- préparer les repas et faire la vaisselle;
- rendre visite au soignant ou à la personne soignée;
- amener la personne soignée à ses rendez-vous;
- chercher les ressources ou les services pouvant être utiles.

Tâches occasionnelles:

- apporter la voiture au garage pour un changement d'huile ou une mise au point;
- prendre les arrangements nécessaires pour l'entretien du domicile (plomberie, chauffage et électricité);
- payer les factures, les taxes et l'impôt.

Liste « à faire »

Tâches fréquentes:

Tâches occasionnelles:

Prendre soin de soi

Je vais marcher. J'en ai besoin. J'ai besoin de sortir, juste pour me soulager. J'aime vraiment ça.

Prendre soin de quelqu'un peut être très valorisant, mais c'est aussi très dur. Il est essentiel de prendre soin de soi et de rester en santé mais, comme la plupart des soignants, vous vous demandez probablement où trouver le temps!

Que veut dire être en santé?

On a défini la santé de bien des façons selon l'époque et le groupe. De nos jours, on lui donne une définition plus large qui comprend le bien-être physique, mental, social et spirituel.

Les exigences de la prestation de soins peuvent nuire à la santé et au bien-être des soignants. Ils peuvent se sentir stressés, déprimés ou inutiles. Ils peuvent aussi souffrir de blessures physiques, faire de l'hypertension artérielle, mal se nourrir ou mal dormir.[4] Et plus on passe de temps à donner des soins, moins on en consacre aux loisirs et aux activités sociales.[4] Cela peut briser des amitiés et créer des conflits familiaux.

Que signifient « être en santé » et « vivre sainement » pour vous?

Physiquement?

Mentalement?

Socialement?

Spirituellement?

Avez-vous l'impression d'être en bonne santé? Quelles sont les choses qui vous aident à être en bonne santé? Quelles sont les choses qui nuisent à votre santé?

Pour bien des gens, y compris les soignants, la chose la plus difficile à accomplir pour être en bonne santé est de trouver l'équilibre.

J'ai l'impression d'être une enseignante, une fille, une femme, une psychologue... Je suis un peu de tout.

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à trouver cet équilibre.

Gérez votre stress

Il arrive à tout le monde d'être stressé. Toutefois, plus le stress dure longtemps ou est intense, plus cela nuira à votre santé physique et mentale. L'Association canadienne pour la santé mentale recommande à tous de prendre le temps d'évaluer le degré et les causes du stress, d'en parler, de le réduire et de le prévenir.

Étape 1: Vérifiez votre degré de stress

Ce questionnaire vous permettra de réfléchir à la façon dont vous vous sentez et au degré de stress que vous vivez.*

	Jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
Je ne dors pas assez.	0	1	2	3
J'ai des conflits avec mes amis ou des membres de ma famille.	0	1	2	3
Je ressens de l'anxiété.	0	1	2	3
J'ai l'impression de ne pas avoir de temps pour moi.	0	1	2	3
J'ai peur de ne pas être un bon soignant.	0	1	2	3
Je suis déprimé, j'ai l'impression d'être pris au piège ou j'en veux aux autres.	0	1	2	3

Votre score:

De 0 à 7: Vous gérez bien votre stress. Toutefois, rappelez-vous qu'il faut toujours trouver des façons de prévenir le stress.

De 8 à 12: Vous pourriez avoir besoin d'un peu d'aide. Essayez de trouver les causes de votre stress. Vous ne pourrez peut-être pas toutes les éliminer, mais vous pouvez au moins demander de l'aide ou apporter des changements qui diminueront votre stress.

13 et plus: Il se peut que vous soyez atteint d'épuisement du soignant. Vous devez parler de votre stress à des amis, à votre famille, à un groupe de soutien ou à votre médecin de famille.

Ce questionnaire vous aidera aussi à réfléchir sur les causes de votre stress et sur la façon dont vous les gérez. Refaites-le de temps à autre pour voir comment vous vous en sortez. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, parlez-en à votre médecin.

*Ce questionnaire est adapté de:
www.silverselect.com/resource_center/eldercare_resources.html

Étape 2: Trouvez la cause de votre stress

Le stress est causé par des événements importants, comme un changement d'emploi, le décès d'une personne aimée, des problèmes financiers prolongés ou des problèmes de santé. Il peut aussi résulter des tracas quotidiens, comme les bouchons de circulation ou les tâches ménagères. Prenez le temps de réfléchir aux choses qui causent votre stress. Voici une liste de causes fréquentes de stress; utilisez l'espace en bas de la liste pour y inscrire ce qui cause votre stress.

- perte de votre conjoint, d'un membre de la famille ou d'un ami;
- changement dans votre état de santé: blessure, maladie, grossesse;
- toxicomanie, alcoolisme, comportement autodestructeur;
- changement dans votre situation familiale: séparation, divorce, nouveau bébé, mariage;
- changement d'ordre sexuel: nouveau partenaire, absence de désir, préoccupations concernant la santé sexuelle;
- conflit personnel avec votre conjoint, un membre de la famille, un ami, un collègue, votre patron, des fournisseurs de soins de santé;
- changement physique: manque de sommeil, nouvelles heures de travail;
- achat majeur: vacances, nouveau véhicule, nouvelle maison;
- tracas financiers: difficulté à payer les factures, dettes, avenir financier incertain;
- changement d'environnement: nouvelle école, nouvel emploi, nouvelle ville;
- augmentation des responsabilités: encore plus de soins à donner, héritage.

Étape 3: Parlez-en

Trouvez quelqu'un à qui parler de ce que vous ressentez.

Les **amis et membres de la famille** sont souvent les premières personnes vers lesquelles on se tourne lorsqu'on a besoin d'aide. Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait vous apporter du soutien, appelez-le ou demandez-lui de vous rendre visite.

Les **groupes de soutien** peuvent vous aider à diminuer votre stress, à trouver des ressources et à réduire votre sentiment d'isolement, en vous transmettant l'expérience d'autres personnes et en vous donnant de l'information. Pour trouver un groupe de soutien actif dans votre région, communiquez avec Caregivers Nova Scotia, sans frais au 1-877-488-7390 ou si vous appelez de la région de Halifax, composez le 902-421-7390.

Votre **médecin de famille** peut aussi vous aider. Parlez-lui de ce que vous ressentez et demandez-lui conseil. Il pourrait vous diriger vers un thérapeute ou un psychologue.

Un **conseiller spirituel** peut aussi vous guider lorsque vous en avez besoin.

Étape 4: Réduisez le stress

L'**activité physique** est un très bon moyen de réduire le stress. Marchez ou faites du sport, jardinez ou prenez quelques minutes pour faire des étirements.

Des **exercices de relaxation** peuvent vous aider à réduire le stress et vous donnent une bonne raison de prendre du temps pour vous chaque jour. Essayez l'exercice décrit à la page 28. Si vous voulez en savoir plus sur la relaxation, allez voir dans Internet; vous y trouverez beaucoup de renseignements et des fichiers audios. Le site www.relaxation.com (en anglais seulement) en

est un exemple. Votre bibliothèque ou la librairie du coin a aussi sûrement des livres et des enregistrements audios sur le sujet.

Exercice guidé de relaxation

Prenez 15 minutes par jour, à un moment où vous ne risquez pas d'être dérangé, pour faire cet exercice de relaxation.

1. Allez dans un endroit où vous vous sentez très à l'aise (par exemple votre chambre, votre fauteuil préféré ou l'arrière-cour). Asseyez-vous confortablement ou couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps.
2. Prenez une grande respiration et expirez lentement. Inspirez par le nez en comptant lentement jusqu'à 7; retenez votre souffle pendant un instant, puis expirez par la bouche en comptant lentement jusqu'à 7. Répétez quelques fois cet exercice en pensant à l'air qui emplit vos poumons et gonfle votre poitrine. Inspirez toujours par le nez et expirez toujours par la bouche. Vous pouvez expirer avec un grand soupir.
3. Concentrez-vous ensuite sur les parties de votre corps où vous sentez de la tension. En inspirant, imaginez que l'air se rend jusqu'à la zone de tension. En expirant, imaginez que la tension sort de votre corps en même temps que l'air. Répétez l'exercice pour chacune des parties tendues de votre corps.
4. Concentrez-vous à présent sur vos orteils. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'air se rend jusqu'au bout de vos orteils. Serrez vos orteils quelques secondes pendant que vous retenez votre souffle. Puis, en expirant lentement, relâchez vos orteils. Faites la même chose avec les muscles de vos chevilles et de vos mollets.

5. Inspirez lentement par le nez et contractez les muscles de vos genoux. Relâchez ensuite vos muscles en expirant lentement et en laissant sortir la tension de votre corps. Faites la même chose avec le reste de votre corps (cuisses, bassin, abdomen, bas du dos, cage thoracique, poitrine, épaules, bras, mains, cou, oreilles et visage).
6. Prenez le temps de passer en revue les parties de votre corps. Y en a-t-il qui vous semblent encore tendues? Répétez les étapes ci-dessus au besoin pour les détendre.
7. Terminez l'exercice en inspirant par le nez tout en comptant lentement jusqu'à 7. Retenez votre souffle, puis expirez par la bouche en comptant lentement jusqu'à 7.

Une fois que vous aurez fait cet exercice quelques fois, vous pourrez le faire facilement les yeux fermés.

Étape 5: Prévenez le stress

Suivez les conseils mentionnés aux étapes ci-dessus même si vous vous sentez moins stressé. Cela vous aidera à empêcher le stress de s'accumuler. Vous pouvez aussi prévenir le stress en faisant ce qui suit:

Prenez des décisions – Le fait de ne pas prendre de décisions cause de l'inquiétude et du stress.

Ne remettez pas les choses à plus tard – Faites-vous chaque semaine un programme qui comprend des activités de loisir et du temps pour vous le plus souvent possible.

Déléguez – N'essayez pas de tout faire vous-même et laissez quelqu'un d'autre faire certaines tâches.

Pour en savoir plus sur les façons de gérer le stress ou sur d'autres aspects de la santé mentale, communiquez avec:

L'Association canadienne pour la santé mentale
Téléphone: (416) 484-7750
Site Web: **www.cmha.ca**

Reconnaître ses émotions

Les soignants peuvent parfois ressentir de la culpabilité, de la colère, de la frustration et du chagrin, surtout lorsque des changements surviennent chez la personne soignée, au travail, dans la situation financière, à la maison ou dans d'autres aspects de leur vie.

Il est important de reconnaître vos sentiments et de vous souvenir que vous n'êtes pas seul; plus du tiers des Néo-Écossais sont des soignants et beaucoup d'entre eux vivent les mêmes choses que vous. Si vous êtes en colère, essayez de l'exprimer de façon constructive; si vous avez de la peine, pleurez. N'oubliez pas, par contre, de bien savourer les moments heureux.

Si les émotions négatives commencent à prendre le dessus ou si vous vous sentez déprimé ou anxieux, parlez à votre médecin.

Visez l'équilibre, pas la perfection

Il faut se connaître soi-même, connaître ses limites.

Fixez-vous des buts **réalistes**. Connaissez vos limites et dites « non » lorsque vous ne pouvez pas en faire plus.

Si vous vous retrouvez quand même dans une situation où vous avez trop à faire, **demandez de l'aide**. Il est important d'apprendre à accepter ou à demander de l'aide, même si ce n'est pas toujours facile à faire. Voici quelques conseils.

Savoir vers qui se tourner

On ne sait jamais où trouver de l'aide lorsqu'on en a besoin. Commencez par parcourir ce manuel; les sections intitulées « Services offerts en Nouvelle-Écosse » et « Information et soutien » peuvent vous donner quelques idées. Tournez-vous vers des membres de votre famille, des amis, des voisins, un groupe communautaire ou votre conseiller spirituel. Votre employeur offre peut-être un programme d'aide aux employés: informez-vous auprès de lui.

Comment demander de l'aide

Bien des gens sont prêts à aider mais ne savent pas quoi faire. Il vous suffit de donner des tâches précises. Servez-vous de la liste « à faire » qui se trouve à la page 31 pour suggérer à vos proches des tâches qu'ils peuvent faire pour vous.

Il vous faudra du temps avant de vous sentir à l'aise avec l'idée de demander de l'aide, mais cela deviendra plus facile à mesure que vous le ferez.

Prenez du temps pour vous

Bien que cela soit plus facile à dire qu'à faire, cela n'en n'est pas moins important. Même une petite pause de 15 minutes peut vous redonner de l'énergie.

À court terme, prévoyez de petites pauses dans votre programme de tous les jours. Quinze minutes pour lire ou faire des mots-croisés, ou une demi-heure pour aller marcher ou prendre un bain relaxant sont d'excellents moyens de prendre une pause bien méritée.

À long terme, vous devriez prévoir une plus longue période de repos, comme tout le monde. Si c'est possible, utilisez les services de relève, qui peuvent vous remplacer quelques heures, quelques jours ou quelques semaines pour vous permettre de prendre des vacances. Lisez la page 57 pour en savoir plus sur les services de relève. Vous pouvez aussi demander à un ami ou à un membre de la famille de rester avec la personne que vous soignez pour vous donner un répit. Profitez-en pour faire quelque chose juste pour vous: visitez un ami, inscrivez-vous à une classe de conditionnement physique ou commencez un nouveau passe-temps.

Mangez bien, faites de l'exercice et dormez

Le *Guide canadien de la saine alimentation* et de *l'activité physique* recommande ce qui suit:

Une saine alimentation

Nous savons tous que l'on peut être en meilleure santé lorsque:

- on consomme des aliments provenant de chacun des quatre groupes alimentaires;
- on consomme surtout des produits céréaliers, des légumes et des fruits;
- on boit du lait écrémé, partiellement écrémé ou faible en gras;
- on cuit les aliments au four, au micro-ondes ou au grill au lieu de les frire;
- on mange plus souvent des petits pois, des haricots et des lentilles;
- on mange moins de croustilles et de chocolat.

De l'activité physique

Vous pouvez améliorer votre santé:

- en faisant de 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour, comme le jardinage, les travaux ménagers et les promenades à pied;
- en choisissant plusieurs activités dans ces groupes:
  - pour faire travailler le coeur et les poumons, faites de la bicyclette, de la natation, de la danse ou de la marche rapide;
  - pour détendre les muscles et demeurer souple, faites du yoga, du taï chi et des étirements

- pour renforcer les muscles et les os et améliorer la posture, faites des exercices Pilates et des poids et haltères.

Notez que cela ne veut pas dire que vous devez vous entraîner une heure par jour au centre de conditionnement physique. Vous pouvez diviser votre activité physique de la journée en séances d'au moins de 10 minutes chacune. De plus, certaines des tâches que vous faites comme soignant comptent comme de l'activité physique, car elles sont exigeantes. Les travaux dans le jardin, les tâches ménagères, l'épicerie et le fait de soulever la personne que vous soignez contribuent à votre activité physique quotidienne. Toutefois, ces tâches peuvent aussi être stressantes et il vous faudra essayer de les équilibrer avec des activités moins stressantes qui vous aideront à décrocher de votre rôle de soignant.

... [...] Je n'arrivais pas à faire mes exercices durant la journée et ça m'ennuyait. Ça me stressait un peu parce que j'aime faire de l'exercice.

Sommeil

La plupart des gens ne dorment pas huit heures par nuit, et les soignants de Nouvelle-Écosse rapportent qu'ils dorment mal eux aussi. Bien dormir est très important, car cela permet au corps de récupérer et de se préparer pour la prochaine journée. Si vous ne dormez pas assez, vous serez plus tendu, moins capable de gérer le stress et plus sujet à la maladie. Le Réseau canadien de la santé vous recommande:

- de vous créer une routine, comme vous mettre au lit et vous réveiller à peu près à la même heure chaque jour;
- d'éviter le tabac et la caféine;
- de prendre un bain relaxant ou de lire avant d'aller au lit;
- d'éviter toute activité épuisante avant de vous coucher.

Quand les choses changent

Le rôle d'un soignant change tout le temps. Parfois, les changements surviennent petit à petit, à mesure que la santé de la personne soignée s'améliore ou s'aggrave. Parfois, les changements sont soudains, par exemple lorsque la personne soignée décède. Durant ces périodes de transition, votre rôle de soignant peut devenir difficile à vivre.

Comme pour toute transition importante dans votre vie, les changements à votre rôle de soignant vous feront sûrement vivre bien des émotions, comme le chagrin, la colère, la confusion et le soulagement.

Le chagrin

Les soignants ressentent souvent de la peine, du chagrin ou un deuil pendant les périodes de transition. Cela peut être à cause du décès d'une personne aimée ou à cause de changements aux responsabilités, par exemple lorsque la personne soignée entre dans un foyer de soins de longue durée. Il est également courant d'avoir de la peine lorsque la relation avec la personne soignée change (divorce, séparation) ou que sa mémoire ou sa personnalité n'est plus la même en raison de la maladie, comme l'Alzheimer ou une autre forme de démence. Certains soignants commencent à avoir du chagrin longtemps avant le décès de la personne; c'est ce qu'on appelle le « deuil anticipé ».

C'était comme si c'en était fait de maman. C'était fini, comme si elle allait mourir. Je l'ai pleurée et pleurée et je la pleure encore chaque fois que je reviens d'aller la voir. J'ai beaucoup de chagrin. Elle me manque.

Rappelez-vous que la peine et les autres émotions semblables sont normales. Donnez-vous la permission d'avoir du chagrin, de rire, d'être en colère ou de pleurer. Vous pourriez avoir besoin de plus de soutien de la part de votre famille et de vos amis durant ces périodes difficiles. Vous pourriez aussi vouloir le soutien de votre médecin, d'un thérapeute, de votre conseiller spirituel ou d'un groupe de soutien. Pour trouver un groupe de soutien par les pairs dans votre région, téléphonez à Caregivers Nova Scotia, au numéro sans frais 1-877-488-7390. Si vous appelez de la région de Halifax, composez le 902-421-7390.

Allez de l'avant

En plus de toutes les émotions que vous vivrez, vous devrez penser à beaucoup de choses et trouver réponse à beaucoup de questions. Vous pourriez envisager faire d'importants changements dans votre vie, comme retourner sur le marché du travail, emménager dans une autre maison, fonder une famille ou prendre votre retraite. Cela pourrait être un bon moment pour réfléchir à votre expérience de soignant.

Avez-vous acquis de nouvelles aptitudes depuis que vous êtes soignant? Quelles sont-elles? En quoi améliorent-elles votre vie personnelle ou professionnelle?

Vos intérêts sont-ils différents de ce qu'ils étaient avant que vous deveniez un soignant? Si oui, comment les choses ont-elles changé?

Qu'avez-vous appris sur vous?

Qu'avez-vous appris sur votre entourage (amis, membres de la famille, voisins, etc.)?

À la défense d'une cause

Si vous êtes un soignant, vous défendez une cause. En effet, chaque fois que vous avez demandé des services pour la personne soignée, pris le temps d'informer des gens sur votre rôle ou parlé à un politicien local des questions liées à la prestation de soins, vous faisiez avancer votre cause et celle de la personne soignée.

Ce rôle vous décevra mais vous surprendra aussi, surtout devant la force qui vous animera parfois.

Défendez vos droits et ceux de la personne que vous soignez

Vous devrez souvent demander quelque chose pour la personne que vous soignez. Vous devrez peut-être vous familiariser avec un régime d'assurance-santé, chercher un logement adapté ou proposer des améliorations aux services existants.

N'oubliez pas de défendre vos droits! En tant que soignant, vous méritez tout le soutien dont vous avez besoin, et les fournisseurs de services doivent savoir ce que vous pensez afin de mieux satisfaire vos besoins et ceux des autres soignants.

Cependant, tout le monde ne se sent pas l'âme d'un militant. Parfois, la meilleure chose que vous puissiez faire pour défendre vos droits et ceux de la personne soignée consiste à demander à quelqu'un de parler en votre nom. Si vous connaissez quelqu'un qui s'exprime facilement en public et qui sait attirer l'attention des gens, demandez-lui de vous aider. Un membre de la famille pourrait peut-être vous accompagner, vous et la personne soignée, à des rendez-vous, ou encore vous donner des conseils sur la façon de résoudre un problème avec votre employeur.

Aidez à défendre les droits de tous les soignants

Vous pouvez faire avancer la cause des soignants en parlant de votre expérience à votre entourage. Contactez votre député fédéral ou provincial pour lui parler de la prestation de soins et de votre rôle de soignant. Expliquez-lui comment les programmes et services en place vous ont aidé et comment on pourrait les améliorer pour mieux servir tous les soignants.

Voici comment joindre votre député provincial:

Site Web: www.gov.ns.ca/legislature
Téléphone: 902-424-5200
Sans frais: 1-800-670-4357

Voici comment joindre votre député fédéral:

Site Web: www.canada.gc.ca/directories/direct_f.html
Sans frais: 1-800-622-6232

Politiques publiques visant les soignants

Certains organismes s'emploient à faire avancer les politiques publiques visant les soignants.

Coalition canadienne des aidantes et des aidants naturels

La Coalition est un organisme sans but lucratif qui travaille avec le gouvernement fédéral pour élaborer des politiques publiques à l'égard des soignants. Sa mission est de joindre les soignants, les fournisseurs de services, les responsables des orientations politiques et tout autre intervenant afin de cerner les besoins des soignants au Canada et d'y répondre.

Pour en savoir plus, voici comment joindre la Coalition:

Site Web: http://www.ccc-ccan.ca/index.php
Sans frais: 1-888-866-2273

Caregivers Nova Scotia

Cet organisme s'emploie à faire reconnaître et à soutenir les amis et membres de la famille qui donnent des soins à quelqu'un. Il fait aussi partie de divers groupes de travail gouvernementaux en vue de faire avancer les politiques publiques visant les soignants.

Pour en savoir plus sur Caregivers Nova Scotia, lisez la description figurant à la page v. Voici comment joindre l'organisme:

Site Web: www.caregiversns.org
Sans frais: 1-877-488-7390
Région de Halifax: 902-421-7390

Questions juridiques

Dans cette section, nous parlons brièvement de certaines questions juridiques auxquelles font souvent face les soignants. À noter que, comme les lois sont différentes selon la province et le territoire, les renseignements ci-dessous s'appliquent seulement à la Nouvelle-Écosse.

La plupart des documents juridiques dont il est question ci-dessous peuvent être créés au moyen des formulaires vierges que l'on trouve dans les papeteries et les pharmacies. Cependant, il est toujours préférable d'obtenir les conseils d'un professionnel, même si cela peut coûter cher.

En Nouvelle-Écosse, il est possible d'obtenir gratuitement ou à peu de frais des réponses à des questions d'ordre juridique. La Legal Information Society of Nova Scotia offre les ressources et programmes suivants.

Sur le Web

Vous trouverez sur le site Web de la Legal Information Society of Nova Scotia (www.legalinfo.org) (en anglais seulement) de l'information détaillée sur chacun des sujets abordés ici et sur beaucoup d'autres.

Par téléphone

Dial-a-Law (902-420-1888) fournit 24 heures sur 24 des renseignements juridiques enregistrés (en anglais seulement). Il vous suffit d'utiliser le clavier de votre téléphone pour choisir un sujet et d'écouter l'enregistrement. Ce service gratuit peut répondre à certaines de vos questions sur un point juridique particulier. À noter que ce numéro n'est pas un numéro sans frais.

La Legal Information Line est un service gratuit. Si vous avez une question d'ordre juridique, composez le numéro sans frais 1-800-665-9779. La personne qui vous répondra tentera de répondre à votre question ou vous dirigera vers les services qui peuvent vous aider.

Comment trouver un avocat

Si vous avez d'autres questions concernant l'un des sujets abordés dans la présente section, il vous sera sans doute utile de consulter un avocat. En Nouvelle-Écosse, le Lawyer Referral Service vous donnera les coordonnées d'un avocat qui vous rencontrera pendant 30 minutes, pour un honoraire fixe de 20 $ plus taxes. Pendant cette demi-heure, vous pourrez discuter de votre situation et on vous expliquera quelles sont vos options et leur coût.

Sans frais: 1-800-665-9779
Région de Halifax: 902-455-3135

Procuration

Qu'est-ce qu'une procuration?

C'est un document juridique dans lequel vous nommez la personne qui, si vous tombez malade, prendra en votre nom et dans votre intérêt des décisions sur les questions d'argent, de biens, de dettes et d'immobilier. Pour ce qui est des décisions en matière de soins médicaux, vous pouvez les déléguer au moyen d'une procuration ou d'une directive préalable en matière de soins de santé. Pour en savoir plus sur cette directive, consultez la page 43.

Pourquoi est-ce important?

Selon la loi de la Nouvelle-Écosse, les personnes âgées de 19 ans ou plus peuvent prendre elles-mêmes les décisions les concernant. Toutefois, si une maladie ou un accident vous empêche de prendre des décisions, quelqu'un devra alors le faire à votre place. Ce pouvoir de prendre des décisions à votre place, vous le déléguez dans une procuration.

Comment puis-je faire une procuration?

Vous pouvez utiliser le formulaire de procuration qui se trouve dans la plupart des papeteries et des pharmacies. Ce formulaire n'est pas cher et convient à bien des situations. Cependant, si vous êtes propriétaire d'une maison, d'un chalet, d'un camp, etc., ou si vous avez une propriété en dehors de la Nouvelle-Écosse, vous pourriez devoir demander à un avocat de rédiger la procuration.

Que se passe-t-il si je n'ai pas de procuration?

Si vous ne pouvez pas prendre des décisions en raison d'une maladie ou d'une blessure et que vous n'avez pas de procuration, quelqu'un peut se présenter en cour et demander à prendre des décisions en votre nom. C'est ce qu'on appelle la garde du patrimoine (« guardianship of the estate »). Il n'est pas nécessaire que la personne qui prend les décisions soit un membre de la famille. Notez que cette procédure juridique sera plus longue et plus chère que si vous ou votre avocat préparez une procuration à l'avance.

Directive préalable en matière de soins de santé
(mieux connue sous le nom de testament biologique ou de testament de vie)

Qu'est-ce que c'est?

Il y a deux principaux types de directives préalables en matière de soins de santé: la **directive de procuration** et la **directive d'instructions**.

Dans une **directive de procuration**, vous nommez une personne comme mandataire et vous lui accordez le pouvoir de prendre en votre nom, si vous devenez incapable de le faire, des décisions en matière de soins de santé.

Dans une **directive d'instruction**, vous indiquez vos préférences quant aux soins de santé que l'on devra vous donner si vous devenez incapable de consentir à un traitement.

Vous pouvez combiner ces deux types de directives dans votre directive préalable en matière de soins de santé. Vous pouvez aussi décider de n'utiliser qu'un type de directive.

Pourquoi est-ce important?

Selon la loi de la Nouvelle-Écosse, les personnes âgées de 19 ans ou plus peuvent prendre des décisions les concernant en matière de soins médicaux. Toutefois, si une maladie ou un accident vous empêche de prendre des décisions; quelqu'un d'autre devra alors le faire à votre place. Ce pouvoir de décision est délégué par écrit, au moyen du formulaire intitulé Advance Health Care Directive.

Comment puis-je préparer une directive?

Vous pouvez utiliser le formulaire de directive préalable en matière de soins de santé qui se trouve dans la plupart des papeteries et des pharmacies. Ce formulaire n'est pas cher et convient à bien des situations. Toutefois, la façon la plus sûre d'établir ce

document par écrit est de le demander à un avocat. Nous vous conseillons par ailleurs de donner à votre médecin de famille le nom de la personne qui prendra des décisions médicales à votre place, pour qu'il puisse la guider.

Que se passe-t-il si je n'ai pas de directive préalable en matière de soins de santé?

Si vous n'en avez pas, votre plus proche parent sera probablement la personne qui prendra, en votre nom, les décisions d'ordre médical. Cela peut être idéal ou pas. Si vous voulez être sûr qu'une personne en particulier parle en votre nom, vous devez la nommer dans une directive préalable en matière de soins de santé.

S'il y a un conflit entre des membres de la famille, quelqu'un devra aller en cour et demander à prendre en votre nom des décisions en matière de soins médicaux. C'est ce qu'on appelle la tutelle (« guardianship of the person »). Il n'est pas nécessaire que cette personne soit un membre de la famille. Notez que cette procédure juridique est plus longue et plus chère que si vous ou votre avocat aviez rempli d'avance le formulaire de directive préalable en matière de soins de santé.

Propriété conjointe

Lorsqu'une personne est propriétaire d'un bien immobilier ou d'une somme d'argent, elle décide de la façon dont le bien est utilisé ou dont l'argent est dépensé. Dans le cas d'une propriété conjointe, plusieurs personnes peuvent prendre ces décisions. Les deux formes les plus courantes de propriété conjointe chez les soignants sont le compte bancaire et la maison.

Compte bancaire

Habituellement, une personne qui détient un compte bancaire peut y faire des dépôts et des retraits. Les opérations exactes qu'elle peut y faire figurent dans l'entente qu'elle a signée avec la banque. Souvent, les époux ont un compte conjoint et peuvent tous deux déposer de l'argent dans le compte et en retirer.

Dans bien des familles, un parent peut inviter un enfant adulte à devenir cotitulaire d'un compte bancaire pour l'aider à faire des opérations bancaires s'il tombe malade ou s'il a de la difficulté à se rendre à la banque. Dans de telles situations, le parent met de l'argent dans le compte, et l'enfant fait des retraits pour payer les factures du parent.

Avantages et inconvénients

Il est très pratique pour un soignant et la personne soignée d'avoir un compte bancaire conjoint. Toutefois, cela a aussi des inconvénients. Voici quelques conseils à l'intention du soignant et de la personne soignée:

1. La personne soignée doit faire totalement confiance à quelqu'un avant de le désigner comme cotitulaire de son compte en banque.
2. La personne soignée doit préciser au cotitulaire à quoi l'argent doit servir et quand il faut le débourser. Si la personne soignée est la seule personne qui dépose de l'argent dans le compte, il doit être clairement entendu

que cet argent ne doit servir qu'aux besoins de la personne soignée. Nous vous conseillons de mettre cette entente par écrit.

3. Si vous soignez votre parent et que vous avez des frères et des soeurs, sachez que ces derniers ont le droit de surveiller les opérations que vous faites dans le compte. Tout ce que vous faites avec l'argent doit être fait dans l'intérêt de la personne que vous soignez.
4. Discutez de ce que l'on doit faire de tout argent restant dans le compte en banque si l'un des cotitulaires du compte décède. Par exemple, si la personne soignée meurt et qu'elle était la seule personne qui mettait de l'argent dans le compte, l'argent qui reste doit-il aller au cotitulaire survivant ou être transféré aux sommes couvertes par le testament? Pour la tranquillité d'esprit de tous, assurez-vous de faire clairement part de vos intentions à toute la famille.

Maison

Être propriétaire d'un bien aussi important qu'une maison implique bien des choses. On peut l'hypothéquer ou la vendre. Lorsqu'il y a plus d'un propriétaire, c'est le propriétaire survivant qui hérite de la propriété.

Bien des couples sont propriétaires conjoints de leur maison dans le cadre de ce qu'on appelle la « propriété conjointe avec droit de survie ». Cela signifie que le conjoint survivant hérite automatiquement de la maison. Le transfert de propriété nécessite alors moins de documents, est plus facile à faire et est peu coûteux.

Il arrive souvent qu'un parent veuf invite un enfant adulte à devenir copropriétaire de la maison dans laquelle il vit. Dans certains cas, il est entendu que le soignant héritera de la maison en échange de soins qu'il donnera au parent jusqu'à la fin de ses jours.

Avantages et inconvénients

Être propriétaire conjoint d'une maison est économique et facile, mais cela a des inconvénients:

1. Chaque propriétaire doit signer tous les documents concernant la maison. Par exemple, pour hypothéquer ou vendre la maison, l'enfant doit s'entendre avec son parent, même si le parent peut encore considérer qu'il est le seul propriétaire.
2. La maison dans laquelle le parent habite devient partie du patrimoine financier de l'enfant; elle peut donc devenir un enjeu si l'enfant divorce ou fait faillite.
3. Quiconque possède plus d'une résidence peut devoir payer un impôt supplémentaire sur le revenu. Si vous êtes déjà propriétaire d'une maison et que la personne que vous soignez vous demande de devenir copropriétaire de la sienne, consultez un fiscaliste avant d'accepter.

Pourquoi est-ce important pour les soignants?

Si le but de la copropriété est de faire que le soignant héritera de la maison, assurez-vous d'en informer clairement tous les membres de la famille et obtenez des conseils juridiques à cet égard.

Testament

Qu'est-ce qu'un testament?

Dans un testament, vous indiquez de quelle façon vous voulez répartir votre argent et vos biens après votre décès. Vous y nommez aussi votre exécuteur, c'est-à-dire la personne qui mettra en oeuvre vos dernières volontés.

Pourquoi est-ce important pour les soignants?

Il arrive souvent que le soignant s'occupe de la répartition des biens de la personne soignée après son décès. C'est une tâche longue et complexe, que le stress de la prestation de soins sur une longue période rend encore plus difficile. Si vous soignez un membre de votre famille, assurez-vous que ce dernier a un testament à jour, car cela facilitera grandement les choses s'il décède.

Comment faire un testament?

Vous pouvez utiliser le formulaire de testament qui se trouve dans la plupart des papeteries et des pharmacies. Il n'est pas cher et convient à bien des situations. Toutefois, la façon la plus sûre de faire un testament est de passer chez un avocat. Notez que dans certains cas, par exemple si vous êtes propriétaire d'une maison dans une autre province ou un autre pays, vous devrez demander à un avocat de faire le testament.

Qu'arrive-t-il si je n'ai pas de testament?

Dans ce cas, votre argent et vos biens seront répartis après votre mort selon les lois de la province. L'un des membres de votre famille sera alors désigné exécuteur. Il se peut que vous ne soyez pas d'accord avec les lois ou insatisfait à l'idée qu'une personne en particulier devienne votre exécuteur. Pour vous assurer que vos souhaits sont respectés, faites votre testament.

Questions financières

Dans cette section, nous faisons le survol de certains programmes et politiques pouvant être utiles aux soignants ou aux personnes soignées. La prestation de soins peut avoir de graves conséquences financières pour les soignants, que ce soit en raison des coûts immédiats qui y sont liés ou de la perte d'un revenu de pension plusieurs années après.

Ces dernières années, les gouvernements provinciaux et fédéral, tout comme ceux d'autres pays, ont commencé à reconnaître la contribution des soignants et le fardeau financier que la prestation de soins fait peser sur beaucoup d'entre eux. Des travaux sont actuellement menés par diverses personnes et organismes en vue de prôner l'adoption d'un plus grand nombre de programmes et de politiques visant à reconnaître la valeur du travail des soignants.

Assurance contre les maladies graves

Qu'est-ce que c'est?

Ce type d'assurance prévoit le paiement d'une somme forfaitaire lorsque vous avez une maladie particulière et que vous y survivez. Cet argent peut vous aider à payer bien des choses, comme les frais médicaux, les soins à domicile, les modifications à apporter à la maison, des thérapies ou des médicaments. Vous n'avez pas besoin d'obtenir d'autorisations ni de fournir des reçus.

Pourquoi est-ce important pour les soignants?

Les soignants aussi peuvent tomber malades et avoir besoin de soins. Si vous ne pouvez pas compter sur des membres de la famille pour prendre soin de vous et de la personne soignée, vous devrez peut-être embaucher quelqu'un.

Avantages et inconvénients

Lisez bien toutes les clauses de la police d'assurance qui vous intéresse. Parmi les points importants que vous devez trouver dans la police, mentionnons les suivants:

1. La police définit clairement ce qu'est une maladie ou un accident ainsi que ce qu'elle couvre. Notez que certaines polices ne couvrent pas tous les types de cancer. Vous ne voulez pas payer une assurance pour découvrir ensuite qu'elle couvre peu de maladies.
2. La plupart des polices versent des prestations dans le cas d'une crise cardiaque, d'un accident vasculaire cérébral, d'un pontage coronarien et de certains cancers.
3. Certaines polices versent de prestations dans les cas suivants: sclérose en plaques, maladie de Parkinson, transplantation d'un organe majeur, brûlures graves; perte d'un membre, de la vue ou de l'ouïe.
4. La police indique combien de temps il lui faudra pour vous payer. Notez que beaucoup de polices commencent à verser les prestations 30 jours après le début de la maladie.

Comment obtenir plus de renseignements?

Consultez votre conseiller financier ou votre agent d'assurance. Votre employeur offre peut-être une assurance contre les maladies graves dans le cadre du régime d'avantages sociaux destiné aux employés; informez-vous auprès de lui.

Assurance soins de longue durée

Qu'est-ce que c'est?

Ce type d'assurance peut aider à payer les coûts des soins reçus dans un foyer de soins infirmiers ou à domicile. Il donne aux familles plus d'options lorsque vient le moment de choisir le type de soins nécessaires ou l'endroit où ces soins seront fournis.

Pourquoi est-ce important pour les soignants?

Si la personne soignée a une assurance soins de longue durée, vous aurez plus d'options et de ressources en tant que soignant.

Les soignants aussi ont intérêt à prendre une assurance soins de longue durée, puisque eux aussi peuvent être atteints d'une longue maladie. Si vous tombez malade et que vous ne pouvez pas compter sur votre famille pour prendre soin de vous et de la personne que vous soignez, vous pourriez devoir embaucher quelqu'un.

Avantages et inconvénients

Au Canada, ce type d'assurance est assez nouveau. Lisez bien toutes les clauses de la police qui vous intéresse.

Rappelez-vous ce qui suit:

1. Relisez bien la police d'assurance avant d'embaucher quelqu'un pour vous aider à la maison. Certaines polices exigent l'embauche de quelqu'un ayant un minimum de qualifications professionnelles ou de formation. Si c'est le cas pour votre police, vous devrez trouver une personne ayant ces qualifications dans votre collectivité.
2. Ce type d'assurance peut coûter cher. Dans certaines familles, les enfants se cotisent pour payer l'assurance de leurs parents.

Comment obtenir plus de renseignements?

Consultez votre conseiller financier ou votre agent d'assurance. Votre employeur offre peut-être une assurance soins de longue durée, dans le cadre du régime d'avantages sociaux destiné aux employés; informez-vous auprès de lui.

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa a publié une très bonne brochure intitulée L'assurance de soins prolongés au Canada: De quoi s'agit-il? En ai-je besoin? Vous pouvez l'obtenir à partir du site Web du Conseil (www.coaottawa.ca/index_f.html) ou l'emprunter à la bibliothèque de Caregivers Nova Scotia (téléphone: 902-421-7390; numéro sans frais: 1-877-488-7390).

Prestations de compassion

Qu'est-ce que c'est?

Le Programme d'assurance-emploi verse des prestations de compassion aux travailleurs qui doivent prendre congé pour prendre soin d'un proche gravement malade. Ces prestations sont versées pendant au plus six semaines et couvrent une partie du salaire. À noter qu'il y a un délai de carence de deux semaines après la présentation d'une demande de prestations.

Pour avoir droit aux prestations, vous devez être admissible à l'assurance-emploi et présenter un certificat médical indiquant que la personne malade risque de décéder dans les six mois. La personne malade peut être votre époux ou conjoint de fait, votre enfant, votre parent, votre grand-parent, votre tante, votre oncle, votre nièce, votre neveu ou toute personne que vous considérez comme un membre de la famille, y compris un ami proche ou un voisin.

Les prestations de compassion peuvent être partagées. Par exemple, si vous et vos deux soeurs prenez soin de votre père malade, vous pouvez partager les prestations en trois. Toutefois, chacun de vous doit être admissible à l'assurance-emploi, et le total de vos congés ne doit pas dépasser six semaines.

Avantages et inconvénients

Avant de décider de prendre un congé et de demander les prestations de compassion, assurez-vous de ce qui suit:

1. Calculez si le revenu réduit couvrira vos propres dépenses et les dépenses supplémentaires, y compris les soins infirmiers, les prescriptions et les traitements non couverts par l'assurance-santé.
2. Vérifiez auprès de votre employeur ou de votre syndicat si votre assurance collective sera encore en vigueur pendant votre congé.

Comment obtenir plus de renseignements?

Pour en savoir plus sur les prestations de compassion, rendez-vous sur le site Web de Service Canada

www.rhdsc.gc.ca/fr/ae/genres/prestations_compassion.shtml

ou appelez Service Canada au numéro sans frais 1-800-622-6232.

Services offerts en Nouvelle-Écosse

De nombreux services sont offerts dans la province aux soignants et aux personnes soignées. Vous trouverez dans cette section un aperçu de ces services, ainsi que les coordonnées d'organismes qui pourront vous fournir les services dont vous avez besoin ou que vous désirez obtenir.

Certains des services présentés ci-dessous sont gratuits ou offerts à un coût minime, selon la taille et le revenu de votre famille. Notez qu'ils ne sont pas tous offerts en français.

Rappelez-vous qu'il n'est pas facile de naviguer dans le système de santé et de coordonner les services dont vous ou la personne que vous soignez avez besoin. Vous pourriez être déçu et frustré devant la rigidité du système, le côté peu pratique de certains services ou le grand manque de services.

Vous remarquerez en lisant ce qui suit que bien des services peuvent être très utiles, alors que d'autres sont totalement inutiles.

Nous nous sommes renseignés sur les soins à domicile, et c'est ce que nous avons choisi. Cela fonctionne très bien.

Nous avons une longue liste de fournisseurs de soins à domicile, mon Dieu! Je n'aime pas cela et Arnold non plus, parce que chaque fois qu'un nouveau travailleur arrive, nous devons tout réexpliquer.

Services gouvernementaux

Les services offerts par des organismes gouvernementaux sont souvent fournis gratuitement ou à peu de frais. Voici un aperçu des cinq organismes qui offrent des services utiles aux soignants et aux personnes soignées.

Le gouvernement de la Nouvelle-Écosse a **deux grands programmes** qui coordonnent des services pouvant aider les soignants:

- Le programme de services aux personnes handicapées offre des services aux bénéficiaires en résidence et des programmes de jour destinés aux adultes ayant une déficience physique ou intellectuelle ou une maladie mentale de longue durée. Les services offerts en résidence vont du soutien aux familles qui donnent des soins à domicile à un proche handicapé au soutien à domicile 24 heures sur 24.
- Le programme de services de logement peut aider les familles à faible revenu à conserver, à obtenir ou à louer un logement sûr, adéquat et abordable. Ce programme offre aussi des subventions et des prêts pour rénovations, adaptations et ajouts.

On peut obtenir ces services en composant le numéro sans frais 1-877-424-1177. Pour en savoir plus, on peut consulter le site Web du gouvernement (www.gov.ns.ca/coms) (en anglais seulement).

La **direction des services de soins continus (Continuing Care Branch)** du ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse offre un éventail de services tels que les soins à domicile, les soins de longue durée, les services de relève, l'oxygène à domicile, les soins palliatifs, les soins autogérés et les services de protection des adultes. Pour obtenir ces services, composez le numéro sans frais 1-800-225-7225, ou le 1-902-424-4288 si vous appelez de l'extérieur de la province. On vous aidera à évaluer vos besoins en matière de soins et de services. Vous pouvez appeler à ce numéro sept jours sur sept, de 8 h 30 à 16 h 30. Pour en savoir

plus, visitez le www.gov.ns.ca/heal/ccs (en anglais seulement).

Le **Secrétariat aux aînés** de la Nouvelle-Écosse est le point d'accès unique au gouvernement qui s'occupe des questions d'intérêt pour les personnes âgées. Il offre une ligne d'information où on peut obtenir des renseignements sur les services et programmes gouvernementaux. Le numéro sans frais est le 1-800-670-0065. Si vous appelez de la région de Halifax ou de Dartmouth, composez le 902-424-0065. Vous pouvez aussi visiter le http://www.gov.ns.ca/scs/fre_default.asp pour en savoir plus.

Le **First Nations and Inuit Home and Community Care Program** offre des services essentiels de soins à domicile dans les 13 communautés des Premières nations de Nouvelle-Écosse. Ces services sont destinés aux membres des Premières nations qui vivent dans une réserve. Pour en savoir plus, composez le 1-902-564-5283.

Le **Programme pour l'autonomie des anciens combattants** est un programme de soins à domicile offert par Anciens Combattants Canada. Si vous êtes un ancien combattant ou si la personne soignée en est un, vous pourriez avoir droit aux services d'entretien du terrain, d'entretien ménager, de soins personnels, de nutrition, de santé et de soutien, de soins ambulatoires, de remboursement des frais de déplacement, d'adaptation de votre résidence principale et de soins intermédiaires qui sont offerts par le Programme. Pour en savoir plus, communiquez avec Anciens Combattants Canada au numéro sans frais 1-866-522-2022 (français) ou 1-866-522-2122 (anglais). Vous pouvez aussi consulter le www.vac-acc.gc.ca.

Services de relève

Les services de relève offrent un répit aux soignants ou les remplacent, au besoin, pour des raisons professionnelles, familiales ou autres. Les services de relève peuvent être fournis par un ami ou un membre de la famille. On peut les offrir au domicile de la personne soignée ou dans un établissement de soins pour des périodes variées allant de quelques heures à plusieurs jours ou plusieurs semaines.

Le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse coordonne les services de relève à domicile ainsi que les lits réservés à cette fin dans les établissements de soins de longue durée de la province. Pour en savoir plus, appelez la **direction des services de soins continus** au numéro sans frais 1-800-225-7225.

Pour les familles qui s'occupent d'adultes ou d'enfants handicapés, le **ministère des Services communautaires** offre divers programmes de soutien à domicile ou dans un établissement de soins. Pour en savoir plus, composez le numéro sans frais 1-877-424-1177.

Dans un cas comme dans l'autre, il peut s'écouler plusieurs semaines avant que l'organisme termine l'évaluation de votre dossier. Nous vous conseillons d'appeler le plus tôt possible.

Autres organismes offrant des services de relève:

Anciens Combattants Canada
(lisez la description à la page 56)
Sans frais: 1-866-522-2122

Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON Canada)
(lisez la description à la page 63)
Téléphone: 902-453-5800

Agences privées

Plusieurs agences privées offrent des services de relève. Vous les trouverez dans votre annuaire téléphonique, sous « Home Health Care ».

Caregivers Nova Scotia peut aussi répondre à vos questions sur les services de relève. Vous trouverez une description complète de cet organisme à la page v. Vous pouvez aussi l'appeler sans frais au 1-877-488-7390. Si vous appelez de la région de Halifax, composez le 902-421-7390.

Soins à domicile

La direction des services de soins continus du ministère de la Santé offre des services de soins de santé au niveau local. Elle fournit également aux Néo-Écossais de tous âges ayant besoin de soutien de l'aide pour accomplir les activités de la vie quotidienne et continuer d'habiter leur domicile aussi longtemps qu'il est possible de le faire en sécurité.

Les soins à domicile peuvent aller de l'aide pour accomplir les activités de la vie quotidienne et les soins personnels aux tâches ménagères légères, en passant par les soins infirmiers, l'oxygène à domicile et les soins palliatifs.

Pour faire faire une évaluation en vue d'obtenir des soins à domicile, communiquez avec la direction des services de soins continus du ministère de la Santé. Un coordonnateur de soins fixera alors avec vous la date de l'évaluation.

En fonction du revenu et de la taille de votre famille, des frais peuvent vous être facturés pour les services fournis. Communiquez avec la **direction des services de soins continus** au numéro sans frais 1-800-225-7225.

Autres organismes offrant des soins à domicile:

Anciens Combattants Canada
Le Programme pour l'autonomie des anciens combattants offre des soins à domicile aux anciens combattants pour qu'ils puissent demeurer en santé et autonomes dans leur propre domicile ou collectivité.

1-866-522-2022 (français)
1-866-522-2122 (anglais)
Site Web: www.vac-acc.gc.ca

Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON Canada)
Lisez la page 63 pour en savoir plus et pour savoir comment les joindre.

Agences privées

Certaines agences privées offrent également des services de soins à domicile. Vous les trouverez dans votre annuaire téléphonique, sous « Home Health Care ».

Appareils et accessoires fonctionnels, fournitures médicales

Abilities Foundation of Nova Scotia
Le programme d'appareils et accessoires fonctionnels de la Abilities Foundation of Nova Scotia offre une aide financière aux personnes qui doivent acheter, par exemple, une marchette, des orthèses et divers appareils ou accessoires fonctionnels ou appareils médicaux. Certains appareils sont prêtés. Un programme de recyclage de fauteuils roulants est offert aux adultes et aux enfants qui ont besoin d'un nouveau fauteuil roulant.

3670 Kempt Road
Halifax (N.-É.) B3K 4X8
Téléphone: 902-453-6000
Site Web: www.abilitiesfoundation.ns.ca (en anglais seulement)

Société canadienne de la Croix-Rouge
La Société canadienne de la Croix-Rouge prête, sans frais, des appareils fonctionnels ou médicaux tels que des marchettes, des fauteuils roulants, des sièges de toilette surélevés, des chaises d'aisance, des béquilles, etc.

Téléphone: 902-423-3680 (Halifax)
Site Web: www.croixrouge.ca

D'autres entreprises vendent ou louent des fournitures et du matériel de soins de santé. Pour en savoir plus, communiquez avec la Légion Royale Canadienne de votre localité, avec le Lions' Club ou avec une pharmacie. Vous pouvez aussi consulter votre annuaire téléphonique, sous « Home Health Care – Equipment & Supplies ».

Transport

Dial-a-Ride Nova Scotia
Dial-a-Ride est un réseau de soutien sans but lucratif qui offre des services de transport communautaire partout en Nouvelle-Écosse. Lorsque vous appelez Dial-a-Ride, on vous met en contact avec les services de transport de votre région.

Sans frais: 1-877-305-7433

Handi-Trans
Handi-Trans relève de la municipalité régionale de Cap Breton et offre un transport public accessible aux personnes handicapées de Cap Breton. Il faut réserver sa place cinq jours à l'avance.

Téléphone: 902-539-4336

Il existe peut-être d'autres services de transport dans votre région. Communiquez avec VON Canada (voir la page 63) ou avec votre hôpital pour en savoir plus à ce sujet.

Stationnement réservé

Le registraire des véhicules motorisés distribue des plaques et des permis de stationnement réservé aux personnes ayant une mobilité réduite. Ce service est gratuit. Pour en savoir plus, composez le 902-424-5851 si vous appelez de la région de Halifax. Si vous appelez d'ailleurs, composez le numéro sans frais 1-800-898-7668.

Repas

Pour obtenir des renseignements sur les programmes de repas dans votre région, appelez la **direction des services de soins continus** au numéro sans frais 1-800-225-7225, ou le représentant du Nova Scotia Meals Network le plus près de chez vous:

Centre de la Nouvelle-Écosse
Deborah Dostal
Spencer House Senior Centre
Halifax (N.-É.)
902-421-6131

Est de la Nouvelle-Écosse
Joan Fownes
Victoria County Hospital
Baddeck (N.-É.)
902-295-2112

Nord de la Nouvelle-Écosse
Sheila Hoeg
VON New Glasgow (N.-É.)
902-755-4524

Ouest de la Nouvelle-Écosse
Vivian MacMillan
Windsor (N.-É.)
902-798-4913

Le Nova Scotia Meals Network publie un répertoire des programmes de repas qui comprend les services Meals on Wheels, Wheels to Meals et Private Recipe Frozen Meals. Pour obtenir ce répertoire, appelez sans frais la direction des services de soins continus au 1-800-225-7225.

Entretien ménager

Certaines agences de soins infirmiers à domicile offrent aussi des services d'entretien ménager (voir la section « Soins à domicile » à la page 58). Vous pouvez aussi faire affaire avec une entreprise privée de services d'entretien ménager. Vous les trouverez dans votre annuaire téléphonique, sous « House Cleaning », sous « Maids » ou sous « Butlers ».

Améliorations au domicile, modifications et rénovations

Plusieurs programmes de subventions et de prêts sont offerts par l'intermédiaire des **services du logement du ministère des Services communautaires** pour aider les Néo-Écossais à faible revenu à entretenir, à réparer ou à modifier leur domicile de manière à répondre aux besoins des personnes soignées. Pour en savoir plus ou pour demander une subvention ou un prêt, communiquez avec le bureau des services de logement près de chez vous:

Région du Cap Breton
Sans frais: 1-800-567-2135

Région du Centre
Sans frais: 1-800-933-2101

Région métropolitaine
Sans frais: 1-800-774-5130

Région de l'Ouest
Sans frais: 1-800-278-2144

Logement

Le ministère des Services communautaires de la Nouvelle-Écosse offre divers programmes et options de logement, par l'entremise de sa division des services de logement. Ces programmes vont des établissements agréés de soins spéciaux aux logements locatifs pour aînés. La plupart exigent une évaluation de l'admissibilité. Pour en savoir plus sur les options de logement en Nouvelle-Écosse, communiquez avec le ministère des Services communautaires au 1-877-424-1177.

La direction des services de soins continus du ministère de la Santé coordonne aussi des foyers de soins infirmiers, des établissements pour bénéficiaires internes et des options communautaires. Pour en savoir plus, communiquez avec cette direction en composant le numéro sans frais 1-800-225-7225.

Programmes de jour pour adultes

Les programmes de jour pour adultes offrent des soins à l'extérieur du domicile, habituellement pendant les heures ouvrables. Ils sont la plupart du temps offerts dans des hôpitaux ou des centres communautaires. Les services fournis sont variés, mais comprennent le contrôle de la santé, les soins des pieds, la coiffure, le conditionnement physique, des séances d'information, des sorties en groupe et des événements sociaux.

Pour en savoir plus sur les programmes de jour pour adultes offerts dans votre région, communiquez avec Caregivers Nova Scotia au numéro sans frais 1-877-488-7390. Si vous appelez de la région de Halifax, composez le 902-421-7390.

Autres programmes et services

VON Canada

VON Canada (Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada) est un organisme national sans but lucratif de soins de santé. Cet organisme de bienfaisance enregistré offre une vaste gamme de soins de santé communautaires 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Les services à domicile comprennent notamment les soins palliatifs, les services pédiatriques, la dialyse et le soin des pieds. Parmi les services de soutien, mentionnons les soins personnels, les tâches ménagères légères, la préparation de repas et les services de relève. Pour en savoir plus, visitez le site Web de VON Canada (http://www.von.ca/French/index2.html) ou communiquez avec le chapitre de VON Canada près de chez vous.

Annapolis Valley:	902-678-3415
Antigonish:	902-863-5700
Région métropolitaine du Cap Breton:	902-564-6479

Colchester East Hants:	902-893-3803
Cumberland:	902-667-8796
Région métropolitaine de Halifax:	902-453-5800
Comté de Lunenburg:	902-624-1897
Pictou:	902-752-3184
Comté de Queens:	902-354-3297
Tri-County:	902-742-8962

Service d'intervention personnelle

Un service d'intervention personnelle est habituellement un bouton d'urgence porté autour du poignet ou du cou. Lorsqu'on appuie sur le bouton, une aide est envoyée en fonction d'instructions préétablies. Ce service peut sauver des vies et est particulièrement utile aux personnes qui vivent seules. Plusieurs organismes privés et sans but lucratif offrent ce service en Nouvelle-Écosse. Pour en savoir plus, communiquez avec Caregivers Nova Scotia (voir la page v).

Vial of Life

Avec ce flacon, les ambulanciers qui se rendent chez vous et vous trouvent inconscient ou très malade ont accès aux renseignements médicaux qui peuvent vous sauver la vie. Le petit flacon de plastique contient une fiche où sont inscrits votre nom, votre numéro de carte d'assurance santé, vos antécédents médicaux, les coordonnées de votre médecin et le nom d'une personne-ressource. Vous devez garder ce flacon dans votre réfrigérateur et placer un autocollant sur la porte de votre réfrigérateur pour aviser les ambulanciers que des renseignements médicaux s'y trouvent.

Grâce à des commanditaires locaux, le flacon est offert gratuitement dans de nombreuses collectivités. Pour savoir où en obtenir un dans votre région, appelez le Secrétariat aux aînés au numéro sans frais 1-800-670-0065.

Information et soutien

Il faut faire le plein d'information.

En plus des organismes et agences qui offrent des services, certains organismes fournissent information et soutien aux soignants en Nouvelle-Écosse.

Caregivers Nova Scotia

Cet organisme sans but lucratif travaille à faire reconnaître et à soutenir les personnes qui donnent des soins à un ami ou à un membre de la famille. Il emploie trois personnes et son conseil d'administration est composé de bénévoles. Les services offerts aux soignants peuvent prendre bien des formes, comme des ateliers, des bulletins d'information sur la prestation de soins, une bibliothèque de prêt de livres et de vidéos, une ligne d'aide téléphonique, des groupes communautaires de soutien par les pairs et un site Web avec une tribune électronique où les soignants peuvent communiquer entre eux.

Téléphone: 902-421-7390
Sans frais: 1-877-488-7390
Site Web: www.caregiversns.org

Glow With Us

Tous les 1er octobre, Caregivers Nova Scotia invite les gens à allumer des lumières festives aux fenêtres de leur domicile pour tirer les soignants de l'ombre et pour qu'ils sentent moins isolés et invisibles. Pour en savoir plus, visitez le www.caregiversns.org.

Coalition canadienne des aidantes et aidants naturels

La Coalition est le porte-parole national en ce qui touche les besoins et les intérêts des personnes qui prennent soin d'un membre de la famille. Il s'agit d'un organisme bilingue à but non lucratif composé de soignants, de groupes de soutien, d'organismes nationaux et de chercheurs.

Téléphone: 1-888-866-2273 (sans frais)
Site Web: www.ccc-ccan.ca

Organismes ciblant des problèmes de santé

Plusieurs organismes sans but lucratif fournissent soutien et information sur des maladies particulières (p. ex., la Société Alzheimer, la Fondation des maladies du cœur et l'Association canadienne du diabète). Vous les trouverez dans votre annuaire téléphonique, sous « Charitable and Non-Profit Organizations ».

Centres de ressources aux familles

Ces centres sont répartis dans la province et sont d'excellentes sources d'information et de soutien. Il y en a 38 en Nouvelle-Écosse, chacun offrant divers services à sa collectivité. Parmi les services offerts, mentionnons l'éducation parentale et la garde d'enfants, les programmes de petit déjeuner, les programmes de soutien à l'emploi, des ateliers sur divers sujets et l'aiguillage vers d'autres services dans la collectivité. Pour savoir quel centre de ressources aux familles se trouve le plus près de chez vous, communiquez avec le Nova Scotia Council for the Family:

602—5121 Sackville Street
Halifax (N.-É.) B3J 1K1
Téléphone: 902-422-1316
Site Web: www.nscouncilfamily.org (en anglais seulement)

Women's Centres CONNECT!

Women's Centres CONNECT! représente collectivement huit centres de soutien aux femmes en Nouvelle-Écosse. Il assure la coordination des centres pour femmes et fournit de l'information à ce sujet, en plus de faire connaître leurs activités, leurs besoins et leurs préoccupations. Ces centres offrent tous des services particuliers aux femmes dans leur collectivité, notamment les services suivants:

- Renseignements et aiguillage
- Défense des droits et accompagnement
- Counseling de soutien individuel et intervention en cas de crise
- Bibliothèque
- Éducation communautaire
- Programmes de sensibilisation et de diffusion

Les huit centres se trouvent dans les localités suivantes:

Antigonish – Antigonish Women's Resource Centre
Téléphone: 902-863-6221

Bridgetown – The Women's Place
Téléphone: 902-665-5166

Lunenburg – Second Story Women's Centre
Téléphone: 902-543-1315 ou 902-640-3044

New Glasgow – Pictou County Women's Centre
Téléphone: 902-755-4647

Sheet Harbour – LEA Place Women's Resource Centre
Téléphone: 902-885-2668

Sydney – Every Woman's Centre
Téléphone: 902-567-1212 ou 902-567-1911

Truro – Central Nova Women's Resource Centre
Téléphone: 902-895-4295

Yarmouth – Tri-County Women's Centre
Téléphone: 902-742-0085

Autres services professionnels dont vous pourriez avoir besoin:

Planification du retour à la maison: Certains professionnels de la santé aident les patients qui se préparent à quitter l'hôpital et à retourner à la maison. Dans certains grands hôpitaux, un planificateur des congés est mis à leur disposition. Dans les hôpitaux plus petits et dans les autres établissements de soins de santé, c'est souvent un médecin ou une infirmière qui a de l'expérience en ce domaine. Demandez à une infirmière ou à un médecin si quelqu'un, dans l'hôpital, peut vous aider à planifier votre retour à la maison. Ces professionnels fournissent aussi de l'information et dirigent les patients vers d'autres services, comme les soins à domicile, l'oxygène à domicile, les programmes de repas à domicile ou les Infirmières de l'Ordre de Victoria (VON Canada).

Les **groupes de soutien** donnent aux soignants l'occasion de se rencontrer, de s'appuyer et de partager idées, ressources et information. Pour en savoir plus sur les groupes de soutien en Nouvelle-Écosse, communiquez avec Caregivers Nova Scotia:

À Halifax: 902-421-7390
Sans frais: 1-877-488-7390

Certains organismes ou agences fournissent de l'information, des programmes ou des services à des groupes particuliers. Vous en trouverez quelques-uns dans la liste ci-dessous, en fonction du groupe auquel vous ou la personne que vous soignez appartenez.

Acadiens ou francophones

La Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse
Téléphone: 902-433-0065
Site Web: www.federationacadienne.ca

Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse
Téléphone: 902-433-2088
Site Web: www.ffane.ca

Regroupement des aînées et des aînés de la Nouvelle-Écosse
Téléphone: 902-433-0065
Courriel: rane@rane.ns.ca

Réseau Santé – Nouvelle-Écosse
Site Web: http://www.gov.ns.ca/health/frhcp/default.asp
Courriel: reseau@reseausanteNE.ca

Office des affaires acadiennes de la Nouvelle-Écosse
Téléphone: 902-424-0497
Site Web: www.gov.ns.ca/acadian

Afro-canadiens

Health Association of African Canadians
Téléphone: 902-405-HAAC (4222)
Site Web: www.haac.ca

Office des affaires afro-néo-écossaises
Téléphone: 902-424-5555
Sans frais: 1-866-580-ANSA (2672)
Site Web: www.gov.ns.ca/ansa

Autochtones

Nova Scotia Native Women's Association (Truro)
Téléphone: 902-893-7402
Site Web: http://nsnwa.tripod.com

Mi'kmaq Family and Children's Services (Shubenacadie)
Téléphone: 902-758-3553
Sans frais: 1-800-263-8686

Mi'kmaq Native Friendship Centre
Téléphone: 902-420-1576

Eskasoni Community Health Centre
Téléphone: 902-379-3200
Site Web: www.eskasonihealth.ca

The Confederacy of Mainland Mi'kmaq
Téléphone: 902-895-6385
Site Web: www.cmmns.com

Office of Aboriginal Affairs
Téléphone: 902-424-7409
Site Web: www.gov.ns.ca/abor

Union of Nova Scotia Indians
Téléphone: 902-539-4107
Site Web: www.unsi.ns.ca

Santé Canada – Direction de la santé des Premières nations et des Inuits
Téléphone: 902-426-6201 (de Halifax)
Site Web: www.hc-sc.gc.ca/fnih-spni/index_f.html

Native Council of Nova Scotia
Sans frais: 1-800-565-4372
Téléphone: 902-895-1523 (de Truro)
Site Web: www.ncns.ca

Enfants de moins de 19 ans

IWK Health Centre
Téléphone: 902-470-8888
Site Web: www.iwk.nshealth.ca

Immigrants ou nouveaux arrivants

Association métropolitaine pour l'établissement des immigrants
Téléphone: 902-423-3607
Site Web: www.misa.ns.ca

Centre de services aux nouveaux arrivants du YMCA
Téléphone: 902-457-9622

Centre for Diverse Visible Cultures
Téléphone: 902-445-0946
Site Web: www.immigrants.ca

Lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres

Nova Scotia Rainbow Action Project
Site Web: www.nsrap.ca

Coalition Santé Arc-en-ciel Canada
Sans frais: 1-800-955-5129
Site Web: http://www.rainbowhealth.ca/french/indexfr.html

Cape Breton Gay and Lesbiar Equality Association
Courriel: cbglea@yahoo.ca

South Shore Pride
Téléphone: 902-685-3297
Site Web: www.southshorepride.ca

Personnes handicapées

reachAbility
Sans frais: 1-866-429-5878
Téléphone: 902-429-5878
Site Web: www.reachability.og

Nova Scotia League for Equa Opportunities
Sans frais: 1-866-696-7536
Site Web: www.nsnet.org/leo

Nova Scotia Disabled Person Commission
Sans frais: 1-800-565-8280
Téléscripteur: 1-877-996-995
Site Web: www.gov.ns.ca/dis

Personnes âgées

Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse
Le Secrétariat est l'organisme du gouvernement provincial chargé de coordonner la planification et l'élaboration des politiques, des programmes et des services destinés aux aînés. Il publie le document intitulé Programs for Seniors, qui contient des renseignements sur un large eventail de programmes et de services destinés aux personnes âgées en Nouvelle-Écosse. Pour en obtenir un exemplaire ou pour toute autre information, communiquez avec le Secrétariat au 1-800-670-0065. Si vous appelez de la région de Halifax, faites le 902-424-0065.

Malades en phase terminale

Living Lessons Help Line
Sans frais: 1-877-203-INFO
Site Web: http://www.living-lessons.org/francais/index.asp

Association canadienne des soins palliatifs
Sans frais: 1-800-668-2785
Site Web: www.chpca.net

Nova Scotia Hospice Palliative Care Association
Téléphone: 902-893-7171
Site Web: www.nshpca.ca

Anciens combattants

Sans frais: 1-866-522-2022 (français)
Sans frais: 1-866-522-2122 (anglais)
Site Web: www.vac-acc.gc.ca

Lectures suggérées

Publications du Healthy Balance Research Program

1. *A portrait of unpaid care in Nova Scotia*
   J. Keefe, G. Hawkins et P. Fancey (2006)
   Sur le Web: www.healthyb.dal.ca/reports

2. *Snapshots of the lives of caregivers: "I do it because I love her and I care"*
   B. Beagan, R. Stadnyk, C. Loppie, N. MacDonald, B. Hamilton-Hinch et J. MacDonald (2006)
   Sur le Web: www.healthyb.dal.ca/reports

3. *Caregiver Portraits: Narratives of 14 Women Caregivers in Nova Scotia*
   B. Beagan, B. Hamilton-Hinch, C. Loppie, J. MacDonald, N. MacDonald, et R. Stadnyk (2005)
   Halifax (N.-É.), Healthy Balance Research Program

4. *Caregiver resilience and the quest for balance: A report on findings from focus groups*
   J. Gahagan, C. Loppie, M. MacLellan, L. Rehman et K. Side (2004)
   Sur le Web: www.healthyb.dal.ca/reports

5. *Policy options to support dependent care: The tax/transfer system*
   R. Shillington (2004)
   Sur le Web: www.healthyb.dal.ca/reports

6. *Mise en application des connaissances sur la santé publique et des populations: La santé des femmes*
   C. Amaratunga, B. Neumann et B. Clow (2006)
   Ottawa (Ontario): Instituts de recherche en santé du Canada

7. *Thinking it through: Women, Work and Caring in the New Millennium*
P. Armstrong et H. Armstrong (2001)
Sur le Web: www.healthyb.dal.ca/reports

8. *Le travail non rémunéré de soignante et le tress des femmes*
C. Brannen (2006)
Centres d'excellence pour la santé des femmes, bulletin de recherche, vol. 5, no 1, p. 12 et 13

9. *Total Caregiving Policy Package for Women in the Canadian Forces*
C. Brannen, K. Petite et S. Martin (2005)
Halifax (N.-É.), Healthy Balance Research Program

10. *Children with disabilities and chronic conditions and longer-term parental health*
P. Burton, L. Lethbridge et S. Phipps (à paraître)
Journal of Socioeconomics

11. *Mothering children with disabilities and chronic conditions: Long-term implications for self-reported helth*
P. Burton, L. Lethbridge et S. Phipps (en cors de révision)
Analyse de politiques

12. *Taking its toll: The influence of paid and unaid work on women's well-being*
M. MacDonald, S. Phipps et L. Lethbridge (2005)
Revue féministe Economics, vol. 11, no 1, p. 63-94

13. *Total packages of work: Why do women in Atlantic Canada report more hours?*
M. MacDonald et S. Phipps (2004)
Atlantis, vol. 30, no 1, p. 105-121

14. *Promoting good health among caregivers: Reflections from the Healthy Balance Research Program in Canada*
B. Neumann (2007)
In U. Walter et B. Neumann (Eds.) Gender in Prevention and Health Promotion: Policy, Research, Practice. Austria: Springer-Verlag

15. *A Healthy Balance: Applied research on women's paid work and unpaid caregiving in Nova Scotia, Canada*
B. Neumann (2006)
In V. Lasch, W. Freitag et U. Sonntag (Eds.) Gender, Health and Cultures. Kassel, Germany: Kassel University Press, p. 97-118

16. *Equity Reference Groups: Creating linkages to marginalized groups for research and knowledge translation*
B. Neumann (2006)
In W. Ernst et U. Bohle (Eds.) Transformationen von Geschlechterordnungen in Wissenschaft und anderen sozialen Institutionen. Hamburg: Lit Verlag, p. 169-180

17. *Supporting caregivers of dependent adults in the 21st century*
B. Rajnovich, J. Keefe et J. Fast (2005)
Sur le Web: www.healthyb.dal.ca/reports

18. *A healthy balance: A summary report on a national roundtable on caregiving policy in Canada*
J. Varga-Toth (2005) et les recherches des C. Amaratunga, B. Neumann et B. Clow
Rapport de recherche des Réseaux canadiens de recherche en politiques publiques.
Sur le web: www.coag.uvic.ca/eolcare/documents/SummaryReportCGinCanada_000.pdf

Autres ressources

19. *Informal caregiving: Is it really cheaper?*
J.E. Fast et J.A. Frederick (1999)
Sur le Web: http://iserwww.essex.ac.uk/conferences/iatur/1999/pdf/paper4.pdf

20. *Caregiver's Handbook*
R. Torres-Stanovik (Ed.)
San Diego, CA: San Diego County Mental Health Services
Sur le Web: www.seniormag.com/caregiverresources/handbook/index.htm

21. *Programs for Seniors 2007*
Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse
Sans frais: 1-800-670-0065

22. *The Complete Canadian Eldercare Guide: Expert Solutions to Help You Make the Best Decisions for Your Loved Ones*
C. Tapp-MacDougall (2004)
Mississauga, ON: John Wiley & Sons Ltd.

23. *Because We Care: A Guide for People Who Care*
U.S. Department of Health and Human Services
Available at: www.aoa.gov/prof/aoaprog/caregiver/carefam/taking_care_of_others/wecare/we-care.pdf

24. *Where to Begin: An introductory planning guide for family caregivers*
Caregivers Nova Scotia
Sans frais: 1-877-488-7390

25. *A Guide for Caregivers*
Association canadienne des soins palliatifs
Sur le Web: www.living-lessons.org

26. *A Guide for the Caregiver*
Manitoba Health & Manitoba Seniors' and Healthy Aging Secretariat
Available at: www.gov.mb.ca/shas/pdf/guide_for_caregiver_05.pdf

27. *Give me a break. Helping family caregivers of seniors overcome barriers of respite*
L. Lysne (2002) Ottawa: Canadian Association for Community Care

28. *Family Caregiver Centre*
Région sanitaire de Calgary
Sur le Web: www.familycaregivers.ab.ca

29. *Family Caregiving 101*
National Family Caregivers Association (États-Unis)
Sur le Web: www.familycaregiving101.org

Si vous voulez en savoir plus sur la prestation de soins, notez que la bibliothèque de Caregivers Nova Scotia a une foule d'ouvrages sur le sujet. Vous pouvez vous rendre à son bureau de Halifax ou consulter la liste de ses livres et vidéos en ligne et demander à ce que des ouvrages vous soient envoyés par la poste:

Caregivers Nova Scotia
Téléphone: 902-421-7390
Sans frais: 1-877-488-7390
Courriel: support@caregiversns.org
Site Web: www.caregiversns.org

Remplissez cette page pour avoir cette information à portée de la main.

Renseignements sur vous:

Nom:

Adresse:

No de téléphone à la maison:

No de téléphone au travail:

No MSI (régime d'assurance médicale de la Nouvelle-Écosse):

Médecin de famille:

Pharmacie:

Compagnie d'assurance santé:

Numéro de police:

Renseignements sur la personne que vous soignez:

Nom:

Adresse:

No de téléphone à la maison:

No de téléphone au travail:

No MSI (régime d'assurance médicale de la Nouvelle-Écosse):

Médecin de famille:

Pharmacie:

Compagnie d'assurance santé:

Numéro de police:

URGENCE (ambulance, police, pompier)
9-1-1

NUMÉROS SOUVENT COMPOSÉS

Hôpital local:

Pharmacie:

Médecin:

Avocat:

Assurance santé:

Caregivers Nova Scotia:
Sans frais: 1-877-488-7390 À Halifax: 902-421-7390

AUTRES SERVICES

Organisation:

Nom de la personne-ressource:

Adresse:

Téléphone:

Courriel:

Site Web:

Notes:

Organisation:

Nom de la personne-ressource:

Adresse:

Téléphone:

Courriel:

Site Web:

Notes:

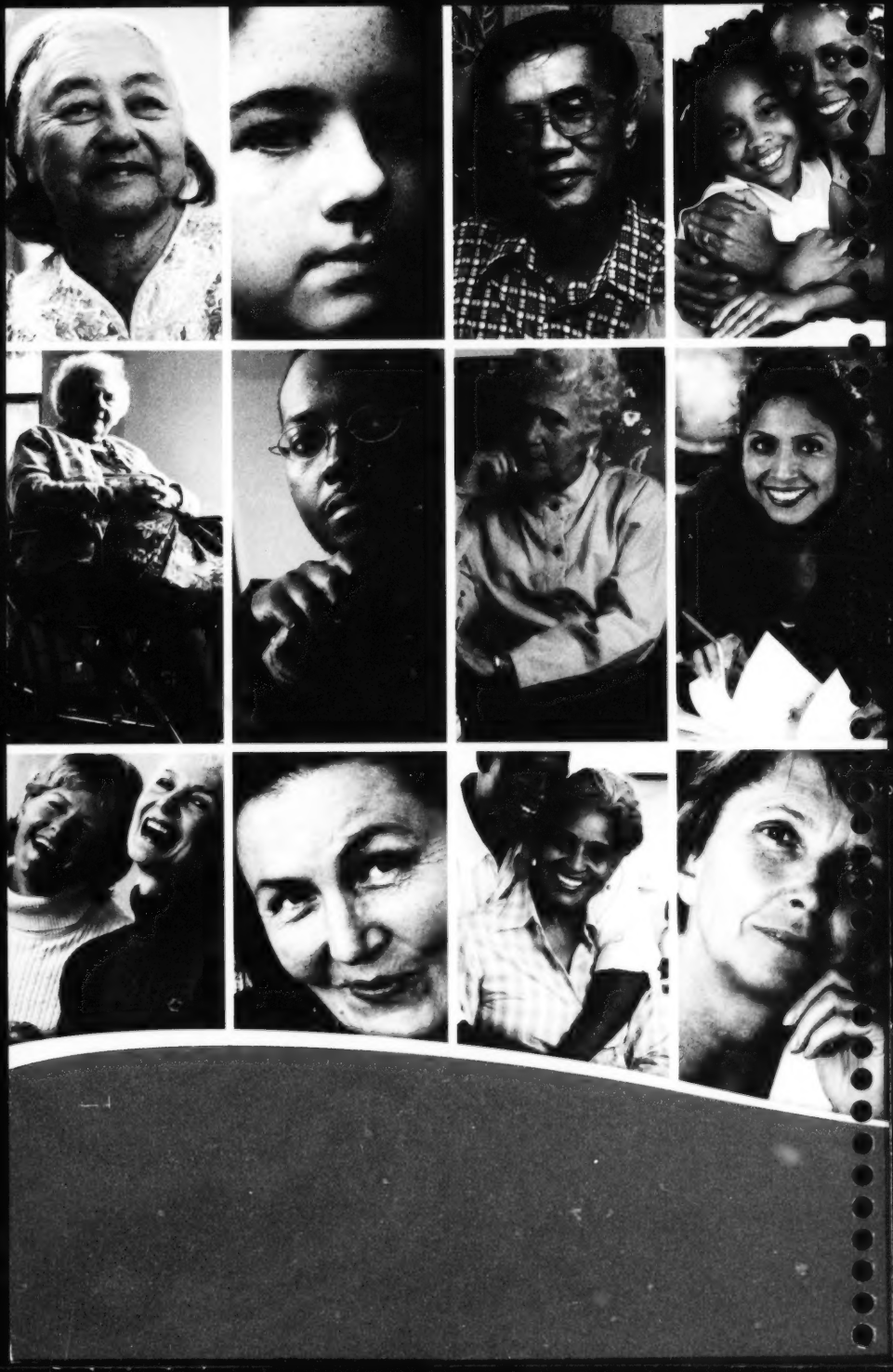
Organisation:

Nom de la personne-ressource:

Adresse:

Téléphone:

Courriel:

Site Web:

Notes: